

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 paghakbang
- Pagba-babay na pagkaway
- Pag-upo nang mag-isa

● Pagtatayo ng blokeng 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 rin ninyong 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 inyong doktor.



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

T

Standard
U.S. Postage
PAID
Merced, CA
Permit No. 1186

SCFHP Wellness Rewards

Ginagantimpalaan ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ang mga kasapi ng Medi-Cal nito sa pagkumpleto ng mga piling eksaminasyong pangkalusugan!

Bakit mahalaga ang mga pagpapatingin?

Ang mga regular na eksaminasyong pangkalusugan at pagsusuri ay nakakatulong na makilala ang mga problema bago pa man magsimula ang mga ito. Makakatulong din itong mapabuti ang kalalabasan ng inyong kalusugan. Sa pagkakaroon ng mga tamang

pangkalusugang serbisyo, mga screening, at paggagamot, inyong isinasagawa ang mga hakbang para magkaroon ng mas mahabang, mas malusog na buhay.

Papaano ginagantimpalaan ng SCFHP ang aking pangangalaga ng kalusugan?

Mahalaga sa amin ang inyong kalusugan. Nasa ibaba ang listahan ng mga gantimpala na inihahandog namin para makumpleto ang mga karaniwang pangkalusugang eksaminasyon.




Magpapadala ang SCFHP ng



GANOON LANG IYAN KADALI!

Para malaman kung paano makukuha ang inyong gift card para sa pangkuwalipikang pangkalusugang eksaminasyon, pumunta sa www.scfhp.com/rewards.

impormasyon sa mga nararapat na kasapi upang mapaalalahanan silang i-schedule ang kanilang (mga) karaniwang pangkalusugang eksaminasyon. May mga sasakyang magagamit papunta sa mga medikal na appointment. Kung hindi pa kayo nakatanggap ng paalala sa mail, pag-aralan ang listahan sa ibaba para malaman kung kayo ay kuwalipikado:

	PANGKALUSUGANG EKSAMINASYON/PAGSUSURI	ANG PAGIGING KUWALIPIKADO NG KASAPI NG SCFHP MEDI-CAL*	MGA GANTIMPALA
 Kalusugan ng mga bata	Anim na well-child na pagpapatingin sa pagsapit ng 15 buwan ng edad	Edad na 15 buwan. Dapat maka-kumpleto ng anim na well-child na screening sa pagsapit ng Dis. 31, 2019.	\$30
	Taunang well-child na eksaminasyon	Mga edad na 3 hanggang 6. Dapat maka-kumpleto ng isang well-child na pagpapatingin sa pagsapit ng Dis. 31, 2019.	\$30
	Well-care para sa nagbibinata/nagdadalaga	Mga edad na 12 hanggang 21. Dapat maka-kumpleto ng isang well-child na pagpapatingin sa pagsapit ng Dis. 31, 2019.	\$30
 Pamamahala ng hindi gumagaling na sakit	Diyabetis: HbA1C na pagsusuri ng dugo	Mga edad na 18 hanggang 75 na may diyabetis. Dapat makumpleto ang pagsusuri sa diyabetis sa pagsapit ng Dis. 31, 2019.	\$25
	Hika: Gumamit ng gamot sa hika ayon sa inireseta	Mga edad na 5 hanggang 64 na may hika. Dapat gumamit ng gamot sa hika ayon sa binilin mula Ene. 1 hanggang Dis. 31, 2019.	\$15 bawat tatlong buwan
 Kalusugan ng kababaihan	Mammogram	Mga edad na 50 hanggang 74. Dapat kumumpleto ng isang mammogram sa pagsapit ng Dis. 31, 2019.	\$20
	Pagsasala para sa kanser sa cervix	Mga edad na 21 hanggang 64. Dapat buuin ang Pap test sa pagsapit ng Dis. 31, 2019.	\$30
	Prenatal na pangangalaga	Kung buntis, dapat ay naka-enroll sa <i>Healthy Moms, Healthy Babies</i> . Hanapin ang form para makapag-enroll sa www.scfhp.com/rewards .	Nagbabago ayon sa trimester: ▶ \$30 na gift card ▶ Car seat** ▶ Sleep pod (portable na kuna)

*Hindi kuwalipikado ang mga kasapi ng Kaiser. Kung kasapi ka ng KP, pumunta sa www.kp.org para sa mga pagkakataon sa gantimpala.

**Dapat kumumpleto ng klase sa kaligtasan sa car seat para maging kuwalipikado.

Ang gift card ay hindi gagamitin para pambili ng tabako, alak o barrel.

Dapat kumpletohin ng mga bagong kasapi ang IHA



Kayo ba ay bagong kasapi? Mahalagang magpatingin sa inyong doktor sa unang 60 araw ng pag-enroll sa Santa Clara Family Health Plan (SCFHP). Kung ang doktor na ito ay bago sa inyo, makakatulong itong makilala ninyo ang isa't isa. Sakop ng SCFHP ang pagbisitang ito kaya wala kayong babayaran.

Kapag nagpatingin kayo sa inyong doktor, magsasagawa siya ng pisikal na eksaminasyon. Maaari ding hilingin ng inyong doktor na sagutan ninyo ang isang survey tungkol sa inyong kasalukuyang kalusugan at paraan ng pamumuhay at medikal na kasaysayan ng inyong pamilya. Ang tawag dito ay **IHA (unang**

pagtatasa ng kalusugan). Maaari ninyong piliin na magpa-iniksiyon laban sa trangkaso (depende sa panahon ng taon) at iba pang mga pagpapabakuna upang maprotektahan kayo kung kailangan ninyo ang mga iyon. Maaari ring mag-rekomenda ang inyong doktor ng ibang screening para makatulong na maiwasan o mapangasiwaan ang anumang mga sakit.

Mahahanap ninyo ang numero ng telepono ng inyong doktor sa inyong kasapi ng SCFHP na ID card. Kung hindi pa ninyo natatanggap ang inyong ID card, mag-log in sa portal ng kasapi ng mySCFHP sa www.member.scfhp.com at hanapin ang impormasyon ng inyong doktor sa ilalim ng “Coverage & Benefits.”



Kailangan ng bagong doktor?

Maaari ninyong:

- ▶ Gamitin ang search tool sa paghahanap ng provider na “Find-a-Doctor” sa www.scfhp.com para makahanap ng bagong doktor.
- ▶ Mag-log in sa mySCFHP na portal ng kasapi sa www.member.scfhp.com upang makapag-sumite ng kahilingan sa pagpapalit ng mga doktor.
- ▶ O tumawag sa Serbisyo sa Kostumer ng SCFHP sa **1-800-260-2055**.

Kailan kayo huling nagpapatingin sa doktor?

Mahalagang mabisita ninyo taon-taon ang inyong doktor. Ang mga taunang checkup ay nagbibigay sa inyong doktor ng pagkakataong malaman ang inyong kalusugan. Sakop ng SCFHP ang mga pagbisitang ito. Tawagan na ninyo ngayon ang inyong doktor upang makapag-schedule ng appointment.

DIYABETIS

Tungkol sa HbA1C na pagsusuri

Kung kayo ay may diyabetis, maaari kayong pakuhanin ng inyong doktor ng A1C na pagsusuri ng dugo. Tungkol saan iyon? At bakit ninyo ito kailangan?

Tinutulungan kayo at ng inyong doktor ng pagsusuring A1C na makita kung gaano kahusay gumagana ang paggamot sa inyo. Ang kaalamang iyon ay maaaring makatulong sa inyong manatiling mas malusog.

Kapag kayo ay gumawa ng mga pang-araw-araw na pagsusuri sa asukal sa dugo,

makakakuha kayo ng impormasyon tungkol sa antas ng inyong asukal sa dugo sa panahong iyon. Mahalaga iyon. Sa A1C na pagsusuri, malalaman ninyo ang karaniwan ninyong antas ng asukal ng dugo sa nakaraang dalawa hanggang tatlong buwan. Binibigyan kayo nito ng mas malaking larawan ng inyong kalusugan.

Masasabi sa inyo ng inyong doktor kung ano dapat ang inyong hangarin sa A1C at gaano kadalas ninyo kailangang masuri.

Ang hangad na mas mababa sa 7% ay inirerekomenda sa maraming tao.

Ang pagpapanatili sa mga karaniwan ninyong antas sa target ay makapagpapababa sa peligro ng mga komplikasyon sa diyabetis. Kung masyadong mataas o masyadong mababa ang inyong asukal sa dugo, tanungin sa inyong doktor kung anong mga hakbang ang inyong magagawa upang maitama ito.

Mga pinagmulan: American Diabetes Association; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

ALERTO SA PANAHON 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 magkabisang 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.



Sumali sa aming Komite ng mga Tagapayo para sa Mamimili (Consumer Advisory Committee)!

Mayroon kayong magagawa

Gusto ba ninyong tumulong para gawing mas mahusay ang SCFHP para sa inyo at sa inyong komunidad? Sumali sa Komite ng mga Tagapayo para sa Mamimili (Consumer Advisory Committee)! Binubuo ito ng mga kasapi ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), mga may adbokasya, mga tagapaglaan at mga magulang o legal na tagapag-alaga ng mga kasapi ng SCFHP.

Nagpupulong ang CAC sa apat na beses bawat taon para matulungan kaming mapabuti ang mga serbisyo at mga benepisyong inilalaan ng SCFHP.

Bilang kasapi ng CAC, kayo ay maaaring:

- Maging boses para sa mga kasapi na katulad ninyo.
- Makibalikat sa amin at sa mga kasapi ng inyong komunidad.
- Ikuwento sa amin ang inyong mga karanasan.

Kung kinakailangan, maaari ka naming sunduin at ihatid. May pagkain na inihahandog.

*Kung interesado kayong maglingkod sa CAC, tumawag sa Serbisyo sa Kostumer ng SCFHP sa **1-800-260-2055**.*

PANALONG KALUSUGAN

Medi-Cal/Healthy Kids HMO

TAGLAGAS 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 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.

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** o al **711**

50304T

2019 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

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
PO Box 18880
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 ਜਾਂ 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): ប្រមូលកិច្ចការសម្រាប់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ នោះលោកអ្នកអាចស្វែងរកសេវាជំនួយផ្នែកភាសាបានដោយឥតគិតថ្លៃ។ 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).