

## Sipon ba ito o trangkaso?

Ano kaya ang nagdudulot ng pananakit ng lalamunan mo at tumutulong sipon? Ang virus ng sipon at trangkaso ay maaaring magkapareho ang sintomas. Tandaan ang nangyayari sa katawan mo para masabi ang kaibahan ng dalawa.

### Gaano kabilis lumabas ang sintomas?

- Kapag *mabagal*, sipon ang tinutukoy nito.
- Kapag *mabilis* trangkaso ang ipinahihiwatig nito.

### May lagnat ka ba?

- Ang hanggang 102 degrees ay nagpapahiwatig ng sipon.
- Kapag lagpas sa 102 degrees ito ay tumutukoy sa trangkaso.

### Kumusta ang ilong mo?

- Ang pagbahin at tumutulo o baradong ilong na may berde o dilaw na uhog ay senyales ng sipon.
- Ang baradong ilong ay maaaring mangahulugan ng trangkaso.

### Masakit ba ang lalamunan mo?

- Ang masakit, makating lalamunan ay nagpapahiwatig ng sipon.
- Ang tuyong ubo ay kaugnay ng trangkaso.

### Ano ang nararamdaman ng katawan mo?

- Ang mga pangangatog, pananakit at ang pagpapawis ay tumutukoy sa trangkaso.

### Nakakakain ka ba? Masakit ba ang tiyan mo?

- Kung gutom ka at hindi mo masyadong nalalasan ang pagkain, malamang ay sipon ito.
- Kung wala kang gana, maaaring trangkaso ito.

Kahit na marami ang pareho sa kanila, sa pangkalahatan, ang trangkaso ay mas malala at mas nagtatagal. Kasama sa mga parehong ibang sintomas ng sipon at trangkaso ang:



- Pag-ubo
- Kapaguran
- Masasakit na kalamnan
- Masakit na ulo
- Nagluluhang mga mata

Protektahan ang sarili sa pamamagitan ng madalas na paghuhugas ng iyong mga kamay, panatiling malinis ng mga surface ng bahay mo at pagpapa-iniksiyon sa trangkaso bawat taon.

Mga pinagmulan: American Academy of Family Physicians; U.S. Food and Drug Administration

**KAPAG MAY PAGDUDUDA**, tumawag sa Linya ng Nurse na Tagapagpayo 24/7 sa **1-844-803-6962**.

## 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

# Malungkot? Kunin ang tulong na para sa iyo

*OK lang ako. Maaalagaan ko ito nang mag-isa.*

Parang ikaw ba iyan?

Minsan ay mabuting maging matatag at ikaw mismo ang gumawa ng mga bagay-bagay. Pero hindi pagdating sa mga problema sa kalusugan ng pag-iisip tulad ng depresyon.

## Ano ang depresyon?

Ang depresyon ay higit pa sa malungkot na mood. Ito ay malalang medikal na kundisyon na nagnanakaw ng enerhiya mula sa katawan mo at saya mula sa buhay mo. Nagiging mahirap bumangon mula sa kama sa umaga o asikasuhin ang mga bagay na gustong-gusto mo.

At higit pa ryan ang karapat-dapat sa iyo. Alamin ito: Magagamot ang depresyon. Sa totoo lang, nagagamot ang 9 sa bawat 10 mga tao na humihingi ng tulong para sa kanilang depresyon.

## Paano ko ito nalalaman?

Ang mga sintomas ng depresyon ay nagtatagal ng humigit-kumulang na mga dalawang linggo. Maaaring kasama nito ang:

- Pagkalungkot o pagkalumbay nang matagal



- Kawalan ng interes sa mga karaniwan mong aktibidad
- Pagkapagod o walang enerhiya
- Pakiramdam na walang kabuluhan, walang saysay o nakokonsyensya
- Masyadong kaunti o masyadong maraming pagtulog
- Nahihirapang mag-isip o magpasya
- Nag-iisip na magpakamatay o ng kamatayan

Kung sa palagay mo ay mayroon kang depresyon, sabihin ito sa iyong doktor. Matutulungan ka niyang makuha ang tamang uri ng pag-aalaga. Maaaring kasama sa mga pagpipilian ang pagpapayo (talk therapy), mga antidepressant na gamot o kumbinasyon nitong dalawa.

Nakakasakit ang depresyon sa mga mayroon nito. At nakakasakit din ito sa mga pamilya at relasyon. Pero kung mayroon kang depresyon, maaaring bumuti ang pakiramdam mo—kung hihingi ka ng tulong.

**MAAARI KA** ring tumawag sa Santa Clara County Behavioral 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 sa pang-aabuso ng 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 pinagmulan: American Psychiatric Association; American Psychological Association

# Kumilos para sa ikabubuti ng puso mo

Gusto mo bang gawan ng malaking pabor ang puso mo? Subukan ito: Mas gumalaw at bawasan ang pag-upo.

Ang puso mo ay isang kalamnan. At tulad ng iyong mga biceps, kapag mas pinagagana mo ang puso mo, mas lumalakas ito. Sa pagiging aktibo ay napapanatili ring kontrolado ang iyong presyon ng dugo, kolesterol, at timbang—na nakakabawas sa peligrong magkaroon ka ng sakit sa puso.

Kung may sakit ka na sa puso, matutulungan ka ng ehersisyo na mapahusay ang paggana ng puso mo. Sa totoo lang, makakatulong ito na mapigilan ang pangalawang atake sa puso kung nagkaroon ka na ng isa.

## Magsimula

Matutulungan ka ng mga payong ito na makalipat sa isang mas aktibong buhay:

- **Maging ligtas.** Kumuha ng pahintulot mula sa doktor mo kung mayroon kang problema sa kalusugan na hindi gumagaling (tulad ng sakit



sa puso) o nasa seryosong peligrong magkaroon nito.

- **Magsimula nang mabagal.** Unti-unting paabutin sa 30 minuto ang ehersisyo sa karamihan ng araw sa isang linggo.

- **Sumunod sa iskedyul.** Ang pag-eehersisyo sa parehong oras araw-araw ay makakatulong upang ito ay makagawian.

- **Makibarkada.** Kung sasamahan ka ng kaibigan sa regular mong

paglalakad, mas mahirap na lumaktaw.

- **Isingit ang ehersisyo.** Ang anumang ehersisyo ay mas mainam kaysa sa wala. Gamitin ang mga hagdan—hindi ang mga escalator. Pumarada nang malayo. Bumaba nang mas maaga sa isang bus stop bago ang tamang bababaan at maglakad. Pasasalamat ka ng puso mo.

Mga pinagmulan: American Heart Association; Office of Disease Prevention and Health Promotion



## Nasingil nang mali?

Kung nakatanggap ka ng bayarin para sa isang nasasaklaw sa serbisyo, huwag itong babayaran. Tawagan agad kami. Siguraduhing nasa iyo ang bill. Kakailanganin namin:

- › Ang pangalan at address ng kasapi
- › Ang numero ng pagkakakilanlan ng

kasapi sa ID card ng kasapi

- › Ang petsa at dahilan ng bayarin
- › Ang pangalan ng doktor o ospital
- › Ang halaga ng bayarin

Mangyaring ipadala sa amin ang kopya ng nakalistang bayarin na dapat suriin. Kung kwalipikado ka para sa serbisyo, kami ang magpapadala ng

bayad sa provider. Tandaan, palaging dalhin ang iyong member ID card para sa SCFHP tuwing magpapatingin sa doktor upang maiwasang masingil nang mali.

Kung mayroon kang mga tanong, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili.

# Alamin ang iyong BMI: Isang estima ng taba sa katawan



**Mga Direksyon:** Hanapin ang taas mo, basahin ang katapat nito hanggang mahanap mo ang iyong timbang, pagkatapos ay tingnan ang itaas ng hanay na iyon. Ang numerong iyon ang iyong body mass index. Matutulungan ka nitong malaman kung kailangan mong magbawas ng timbang.

BMI	Normal na timbang					Sobrang timbang					Sobrang katabaan										
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
TAAS	TIMBANG SA POUNDS																				
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311
6'4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320

**KAUSAPIN ANG IYONG DOKTOR.** Sinasaklawan ng SCFHP ang Weight Watchers. Upang makapag-sign up, mag-log in sa mySCFHP sa [member.scfhp.com](http://member.scfhp.com) o tawagan ang Serbisyo para sa Mamimili.

Pinagmulan:  
National Institutes of Health



# Nahihirapang matulog?

Narito ang ilang pagbabago sa istilo ng pamumuhay na magagawa mo para matulungan kang makatulog at manatiling tulog:

- **Iwasan ang kape, tabako at ibang mga stimulant.** Ang mga epekto ng mga sangkap na ito ay maaaring magtagal ng hanggang walong oras.
- **Suriin ang iyong mga gamot.** Ang ilan ay nakakaabala sa pagtulog, tulad ng ilang gamot sa sipon at allergy. Kausapin ang doktor mo tungkol sa kung anong mga gamot ang hindi makakaabala sa pagtulog mo.
- **Alkohol.** Maaaring mapadali ng isang inuming alak bago ang oras ng pagtulog na makatulog ka. Subalit,

ang pagtulog na nasisimulan ng alkohol ay mas mababaw kaysa sa karaniwan. Mas malamang kang magigising sa gabi dahil dito.

- **Sundan ang rutina na makakatulong sa iyong mag-wind down at makapag-relax bago matulog.** Halimbawa, magbasa ng libro, makinig sa nakaka-kalmang musika o maligo gamit ang mainit-init na tubig.
- **Mag-ehersisyo sa maagang bahagi ng araw, mga lima hanggang anim na oras bago matulog.**
- **Iwasang kumain ng nakakabusog na pagkain o uminom ng madami bago ang oras ng pagtulog.**
- **Magsimula ng iskedyul sa pagtulog at sundan ito.** Maglayong matulog ng bandang parehong oras tuwing gabi at gumising ng mga parehong oras bawat umaga, pati

kapag weekend. Kung kaya mo, iwasan ang mga panggaging shift, mga alternate na schedule o iba pang mga bagay na maaaring makasira sa iskedyul ng pagtulog mo.

Magagawa mo ring mas kaaya-aya sa pagtulog ang kuwarto mo. Kapag matutulog ka na sa gabi, iwasan ang maliliwanag na ilaw. Subukang limitahan ang mga nakakaabala sa iyo, tulad ng mula sa TV, computer, o mga alagang-hayop. Palitan ang temperatura ng kuwarto mo para maging malamig at kumportable ito. At panatilihin madilim at tahimik ang kuwarto mo para matulungan kang makatulog.

Kung sa palagay mo ay kailangan mo pa ng tulong, kausapin ang doktor mo. Matutulungan ka niyang malaman kung bakit ka nahihirapang matulog.

Pinagmulan: [www.nhlbi.nih.gov/health-topics/insomnia](http://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/insomnia)



## Huwag kalilimutan ang dental na pagbisita

Ang mga regular na dental na eksaminasyon ay mahalaga sa maraming dahilan. Narito ang iilan lang:

- Makakatulong ang mga ito na matagpuan nang maaga ang mga problema, kung kailan mas madali ang mga itong gamutin.
- Makakatulong itong makaiwas sa mga problema sa una pa lang.
- Ang ilang mga karamdaman ay may mga sintomas na maaaring sa bibig lumabas.
- Kahit na wala kang anumang sintomas, maaaring may mga problema ka pa rin na ang dentista lang ang makakapag-diagnose.

Magandang ideya na magpatingin sa dentista nang minsan o dalawang beses sa isang taon. Siguruhin na ang sinumang dentista na titingin sa iyo ay alam ang medikal mong kasaysayan—at lahat ng mga gamot na iniinom mo.

Ang mga benepisyong dental ay nilalaan sa pamamagitan ng Medi-Cal Dental. Para makahanap ng tagapaglaan, pumunta sa [www.denti-cal.ca.gov](http://www.denti-cal.ca.gov) o tumawag sa **1-800-322-6384**, 8 a.m. to 5 p.m., Lunes hanggang Biyernes.

Mga pinagmulan: Academy of General Dentistry; American Dental Association

### MGA WELLNESS CHECKUP

## Malusog na bagong taon

Mahalagang regular na magpatingin sa doktor mo kahit na wala kang sakit. Dapat ninyong pag-usapan ng doktor mo ang tungkol sa:

- › **Mga bakunang kailangan mo.** Makakatulong ang mga ito na mapigilan ang malalalang sakit tulad ng trangkaso, pulmunya at shingles. Tanungin ang iyong doktor kung anong mga iniksiyon ang kailangan mo.
- › **Mga screening ng kalusugan.** Makakatulong ang mga pagsusuring ito sa maagang pagkatuklas ng mga sakit tulad ng kanser. Karaniwang iyan ang panahon na mas madali itong gamutin.
- › **Ang timbang mo.** Maaaring suriin ng doktor mo ang iyong body mass

index (BMI). Ginagamit ng BMI ang timbang mo at taas para maestima kung gaano ang taba na mayroon ka sa iyong katawan. Kung kailangan mong gumawa ng pagbabago, maaari kang bigyan ng iyong doktor ng mga payo tungkol sa malulusog na pagkain at mga kagawian sa ehersisyo.

- › **Mga hindi gumagaling na problemang pangkalusugan.** Ang checkup ay mabuting pagkakataon para marepaso kung paano mo nakakayanan ang mga pangmatagalang kundisyong pangkalusugan tulad ng diyabetes o mataas na presyon ng dugo.
- › **Ang mga gamot mo.** Maaaring repasuhin ng iyong doktor ang lahat ng mga gamot mo para masiguro na ligtas



silang magkakasama at gumagana nang mabuti para sa iyo.

- › **Paggamit ng sangkap.** Humingi ng tulong sa iyong doktor para sa mga problema sa paninigarilyo, alkohol o droga.
- › **Kalusugan ng pag-iisip mo.** Ipaalam sa doktor mo kung ikaw ay stressed o depressed. Makakatulong ang paggamot.

# KAILAN DAPAT SIMULAN ANG MGA PANGUNAHING PAG-SCREEN



Inirerekomenda ng U.S. Preventive Services Task Force ang mga sumusunod na gabay para sa karamihan ng mga kababaihan at kalalakihan. Makipag-usap sa iyong doktor kung ano ang tama para sa iyo.



Edad	Mga Pagsusuri para sa mga KABABAIHAN
	<b>CHLAMYDIA AT GONORRHEA.</b> Taunang magpa-screen hanggang sa edad na 24 kung aktibo sa sex.
18	<b>PRESYON NG DUGO.</b> Magpa-screen bawat 3 hanggang 5 taon. Ang mga nasa mas mataas na peligro para sa mataas na presyon ng dugo ay dapat taunang magpa-screen.
21	<b>KANSER SA CERVIX.</b> Magpa-Pap test tuwing 3 taon.
25	<b>CHLAMYDIA AT GONORRHEA.</b> Magpatuloy sa pagpapa-screen kung nasa mas mataas na peligrong magkaroon ng impeksiyon.
30	<b>KANSER SA CERVIX.</b> Magpa-Pap test tuwing 3 taon, isang test para sa high-risk na HPV tuwing 5 taon, o isang Pap test at saka isang test para sa high-risk na HPV tuwing 5 taon.
40	<b>PRESYON NG DUGO.</b> Taunang magpa-screen. <b>KOLESTEROL.</b> Magsimulang magpa-screen batay sa mga factor ng peligro. <b>DIABETES.</b> Magsimulang magpa-screen batay sa mga factor ng peligro.
50	<b>KANSER SA SUSO.</b> Magpa-screen tuwing 2 taon (o magsimula nang mas maaga batay sa mga factor ng peligro). <b>COLORECTAL NA KANSER.</b> Kausapin ang iyong doktor tungkol sa mga opsiyon sa pag-screen.
55	<b>KANSER SA BAGA.</b> Taunang magpa-screen batay sa kasaysayan ng paninigarilyo mo.
65	<b>OSTEOPOROSIS.</b> Magsimulang magpa-screen (o magsimula nang mas maaga batay sa mga factor ng peligro).

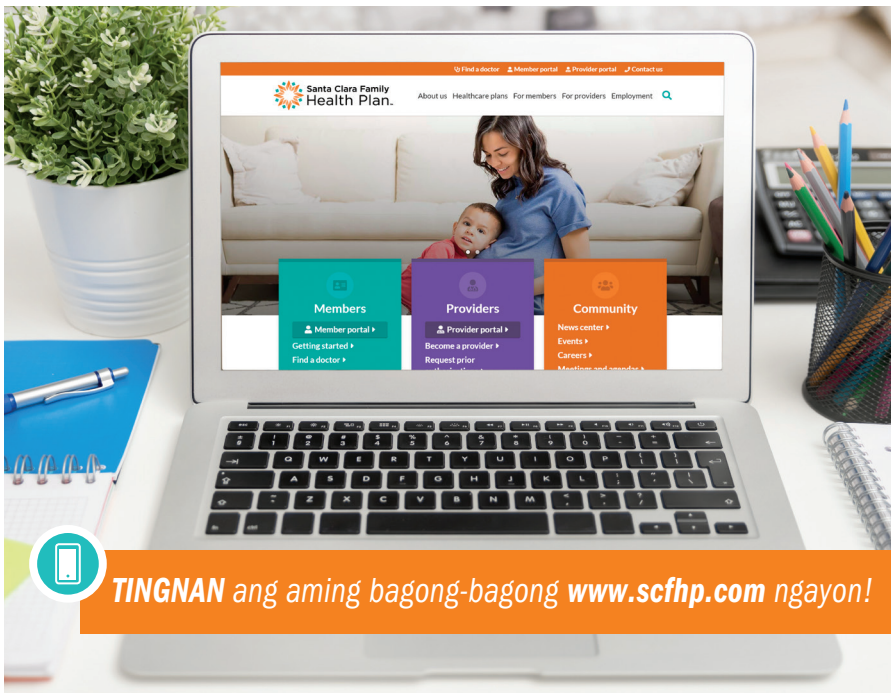
Edad	Mga Pagsusuri para sa mga KALALAKIHAN
18	<b>PRESYON NG DUGO.</b> Magpa-screen bawat 3 hanggang 5 taon. Ang mga nasa mas mataas na peligro para sa mataas na presyon ng dugo ay dapat taunang magpa-screen.
40	<b>PRESYON NG DUGO.</b> Taunang magpa-screen. <b>KOLESTEROL.</b> Magsimulang magpa-screen batay sa mga factor ng peligro. <b>DIABETES.</b> Magsimulang magpa-screen batay sa mga factor ng peligro.
50	<b>COLORECTAL NA KANSER.</b> Kausapin ang iyong doktor tungkol sa mga opsiyon sa pag-screen.
55	<b>KANSER SA PROSTATE.</b> Tanungin ang doktor mo tungkol sa screening. <b>KANSER SA BAGA.</b> Taunang magpa-screen batay sa kasaysayan ng paninigarilyo mo.
65	<b>ABDOMINAL AORTIC ANEURYSM.</b> Magpa-screen nang minsan sa pagitan ng edad na 65 at 75 kung kailanman ay nanigarilyo ka.

**KAILANGAN NG DOKTOR SA NETWORK?** Gamitin ang aming Find-a-Doctor tool sa [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) o tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili para sa tulong.

# Ang bagong www.scfhp.com!

## 5 dahilan kung bakit mo ito susubukan:

1. Mobile-friendly siya
2. Ang mga form at dokumento ay madaling mahanap
3. Madaling pag-login sa portal ng kasapi
4. Napapanahong impormasyon tungkol sa aming mga pampublikong pagpupulong
5. Balitang pangkomunidad, mga kaganapan, dulugan at mga online na edisyon ng aming mga newsletter



**TINGNAN** ang aming bagong-bagong [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) ngayon!

## Mayroon kang magagawa SUMALI SA AMING LUPON NG MGA TAGAPAYO!

Nais mo bang gawing mas maganda ang planong pangkalusugan na Cal MediConnect para sa iyo at sa iyong komunidad? Sumali sa Lupon ng Mga Tagapayo ng Cal MediConnect (Cal MediConnect Consumer Advisory Board o CAB)!

Ang CAB ay isang pangkat ng mga kasapi na tulad mo at maaaring kabilang ang iyong pamilya o ibang tao na tumutulong sa pag-aalaga sa iyo.

Ang CAB ay nagpupulong buwan-buwan kasama ang mga tauhan ng plano sa kalusugan para magbigay ng feedback sa mga serbisyo at benepisyo na inilalaan ng Cal MediConnect.

Bilang miyembro ng CAB, ikaw ay maaaring:



- ▶ Maging boses ng mga kasapi ng plano sa Cal MediConnect na katulad mo.
- ▶ Makibalikat sa aming mga kinatawan ng plano at sa mga miyembro ng iyong komunidad.

▶ Ikuwento sa amin ang iyong mga karanasan.

Kung kinakailangan, maaari ka naming sunduin at ihatid, at pati na rin ang iyong tagapangalaga. May mga pagkain na inihahandog.

**KUNG INTERESADO KANG** maglingkod sa CAB, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP sa **1-877-723-4795**.

## MALUSOG NA PAMUMUHAY

Cal MediConnect Plan  
(Medicare-Medicaid Plan)

TAGLAMIG 2020

Ang impormasyon sa MALUSOG NA PAMUMUHAY 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.

2020 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890\_15033T 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**

PO Box 18880, San Jose, CA 95158

**1-877-723-4795 • www.scfhp.com**

TTY: 711





## **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>.



Santa Clara Family  
Health Plan™

## 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 խոսու՛մ եք հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Զանգահարեք 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: Զանգն 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 ntawm 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 เรามีบริการความช่วยเหลือทางด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย 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 អាចរកបាន ពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 8 ល្ងាច។ អ្នកប្រើ TTY/TDD គួរតែទូរស័ព្ទមកលេខ 1 800 735 2929 ឬ 711 ។ ការហៅទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។

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