

## Kailangan ding magpa-checkup ng mga bagong ina

### Postpartum na pagbisita

Bilang bagong ina, maaaring mas abala ka kaysa dati. Panay ang pag-aalaga mo sa iyong sanggol.

Kasabay nito, nagpapagaling pa ang katawan mo sa hirap ng panganganak. Kaya tiyaking alagaan din ang mga pangangailangan mo.

Higit kailanman mas mahalaga kaysa sa ngayon ang mabuting pagkain at pamamahinga. Gayundin ang pagpapatingin sa inyong doktor para magpa-checkup.

### Ito ay pagbisitang dapat gawin.

Kakailanganin mo ng postpartum na checkup nang mga apat hanggang anim na linggo matapos ang panganganak. Kung na-cesarean ka, maaaring kinakailangang mas maaga kang magpatingin sa inyong doktor—mga dalawang linggo makalipas ang operasyon.

Sa paano mang paraan, pagkakataon na ito para sa inyong doktor na:



- Makatiyak na gumagaling ka nang mabuti sa pagka-panganak
- Makita kung makakabalik ka sa mga normal na aktibidad

### Pagkakataon mo nang magsalita.

Ito rin ang pagkakataon para masabi mo ang anumang alalahanin tungkol sa iyong paggaling at sa pakiramdam ng iyong katawan. Puwede mong tanungin ang inyong doktor tungkol sa:

- Pagpapasuso
- Birth control
- Pagbabawas ng timbang
- Iyong diyeta at pananatiling malusog
- Iyong mga nararamdaman

### Malungkot ang pakiramdam?

May mga babaeng nalulungkot matapos manganak. Puwede itong mangyari sa sinumang ina. Hindi ito dapat ikahiya.

Kung nalulungkot ka, sabihin ito sa inyong doktor. Puwede ka niyang matulungan na isaayos muli ang iyong pakiramdam.

Puwede mong sabihin ang kahit na ano sa inyong doktor.



### I-text ang salitang **BABY** sa 511411

at makakatanggap kayo ng mga **LIBRENG** mensahe sa inyong **cell phone** para matulungan kayo sa inyong pagbubuntis at sa unang taon ng inyong sanggol.

## 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: 711**

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

# Ang tamang tawag para sa iyo at sa iyong sanggol

Maraming una ang dala ng mga sanggol. Mga unang pagsipa. Mga unang paghakbang. Mga unang pagsalita. Pero bago mangyari ang lahat ng iyan, kailangan mo ng isa pang una, ang una mong prenatal na checkup.

Mainam na makipag-ugnayan sa doktor mo sa sandaling sa palagay mo ay maaaring buntis ka. Sa gayon, matutukoy ng doktor mo—at magagamot—nang mabilis ang anumang problema. Pero kahit na naghintay ka, mahalaga pa rin ang prenatal na pag-aalaga. Matutulungan ka ng mga regular na pagbisita na magkaroon ng mas malusog na sanggol at mas ligtas na pagbubuntis.

Pagkakataon din ito para sa iyo na:

- Magtanong kung paano ka mananatiling malusog.
- Malaman kung paano padadaliin ang mga kawalan ng ginhawa sa pagbubuntis tulad ng pagduduwal sa umaga o heartburn.
- Makakuha ng payo kung paano makakayanan ang stress.
- Matutunan ang petsa kung kailan ang takdang petsa ng panganganak at paglaki ng sanggol.
- Masilip ang sanggol mo sa ultrasound exam.
- Matutunan kung paanong mananatiling ligtas sa tahanan at trabaho.

- Makakuha ng tulong upang maputol ang mga nakagawian tulad ng paninigarilyo o pag-inom.

Huwag matakot na sabihin sa doktor mo ang mga personal na bagay, tulad ng nararamdaman mo tungkol sa iyong pagbubuntis o kung nagkakaproblema ka sa kapartner mo. Anuman ang sabihin mo ay pribado. At nariyan ang doktor mo para tulungan ka.

Ang gastos sa prenatal na pag-aalaga ay saklaw ng Santa Clara Family Health Plan. At ginagantimpalaan\* ka ng SCFHP sa pagpapatingin sa doktor mo tuwing trimester. Maaari kang bumisita sa aming website para sa higit pang impormasyon: [www.scfhp.com/healthy-moms-babies](http://www.scfhp.com/healthy-moms-babies). Sige na at tumawag—para sa sanggol mo at para sa iyo.

\*Hindi kuwalipikado ang mga kasapi ng Kaiser. Kung kasapi ka ng KP, pumunta sa [www.kp.org](http://www.kp.org) para sa mga pagkakataon sa gantimpala.

Mga pinagmulan: American College of Obstetricians and Gynecologists; March of Dimes; Office on Women's Health



**KAILANGAN MO BA NG TRANSPORTASYON** Punan at magsumite ng form ng kahilingan para sa transportasyon sa portal ng kasapi sa [member.scfhp.com](http://member.scfhp.com) nang mga tatlong araw bago ang naka-schedule mong medikal na appointment. Tatawagan ka namin para kumpirmahin. O tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP sa **1-800-260-2055**, 8:30 a.m. hanggang 5 p.m., Lunes hanggang Biyernes.



## 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.

# 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 ipinahiwatig 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.
- Ang pagduruwal at pagsusuka ay

maaaring sintomas ng trangkaso sa mga napakabatang bata.

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.



**KAPAG MAY PAGDUDUDA**, tumawag sa Linya ng Nurse na Tagapagpayo 24/7 sa **1-877-509-0294**.

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



# 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 riyang 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 karaniwang 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.

Mga pinagmulan: American Psychiatric Association; American Psychological Association

**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**.

## 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](http://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):** ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ 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 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).



# 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-ehersisyo 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. Pasasalamatan ka ng puso mo.

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

## 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
<b>TAAS</b>	<b>TIMBANG SA POUNDS</b>																				
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](http://mySCFHP.com) sa [member.scfhp.com](http://member.scfhp.com) o tawagan ang Serbisyo para sa Mamimili.

Pinagmulan: National Institutes of Health

## 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.

Mga pinagmulan: American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Food and Drug Administration

## Magandang gabi! Paano tutulungan ang mga bata ng matulog nang mahimbing

Kapag hindi sapat ang tulog ng mga bata, hindi lamang ang mood nila sa umaga ang maaaring sumama.

Ang mga batang madalas na kulang sa tulog ay mas nagkakasakit at mas masama ang marka at asal kaysa sa mga batang sapat ang tulog sa regular na batayan. Maaaring mas masama din ang kalusugan ng pag-iisip nila.

Ang ibig sabihin ay talagang nakakabuti ang pagtulog sa mga bata. Pero gaano ba ang kailangan ng anak mo?

### Tagal ng pagtulog

Ang haba ng pagtulog ng bata ay depende sa edad. Narito ang inirekomenda ng mga eksperto sa pagtulog ng mga bata bawat



araw (kasama ang mga pag-idlip):

- **Edad 1 hanggang 2:** 11 hanggang 14 oras
- **Edad 3 hanggang 5:** 10 hanggang 13 oras
- **Edad 6 hanggang 12:** 9 hanggang 12 oras
- **Edad 13 hanggang 18:** 8 hanggang 10 oras

### 5 paraan para matulungan ang mga bata na makapagpahinga

Subukan ang mga payong ito para makatulong na makatulog nang mahimbing ang anak mo:

- 1. Hikayatin ang paglalaro sa araw.** Ang mga batang aktibo sa araw ay mas madaling nakakatulog sa gabi.
- 2. Maagang simulan ang pag-wind-down.**



## 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.



Diliman ang ilaw sa gabi. At iwasang manood ng mga nakakasabik na palabas sa TV o mga video game nang malapit sa oras ng pagtulog.

### 3. Gumawa ng nakaka-relax na rutina.

Mas nakakabuti sa mga mas batang-bata ang pagsisipilyo at makuwentuhan bago matulog. Pero magtakda ng limitasyon sa oras—hindi hihigit sa 30 minuto. Para sa mga mas matandang bata, isang mainit-init na liguan at mellow na musika ay maaaring makatulong sa kanilang mag-relax.

**4. Tanggihan ang mga screen.** Ang kuwarto ay hindi lugar para sa tablet, smartphone, TV, o iba pang digital na mga device. Ang mga kuwarto ay dapat tahimik, kumportable at madilim (OK lang ang night-light).


### 5. Sumunod sa oras ng pagtulog.

Siguruhing sapat na maaga para matugunan mo ang mga pangangailangan ng iyong anak sa pagtulog. At subukang huwag masyadong pahabain nang mahigit sa isang oras makalipas sa karaniwan nilang oras ng paggising ang pagtulog kapag weekend.

Mga pinagmulan: American Academy of Pediatrics; American Academy of Sleep Medicine

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!

## 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 makapag-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



## PANALONG KALUSUGAN Medi-Cal Plan

TAGLAMIG 2020

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](http://www.scfhp.com)**  
TTY: 711

50346T

2020 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.