

# MALUSOG NA PAMUMUHAY

TAGSIBOL 2020

Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan)

**MAARING HINDI BAGO ANG NAKA-PRINT NA IMPORMASYON SA ISSUE NA ITO DAHIL SA CORONAVIRUS (COVID-19).**



kompidensiyal. Dapat panatilihin ng Kawanihan ng Senso na pribado ang iyong impormasyon, pati na rin mula sa mga ahensiya ng pagpapatupad ng batas. Hindi ka tatanungin tungkol sa iyong katayuan sa imigrasyon.

## Bakit dapat mo kompletuhin ang senso

Ang pagkompleto ng senso ay iniaatas ng batas. Gagamitin ang mga resulta ng senso upang tukuyin kung gaano karaming pederal na salapi ang ibibigay sa California at sa iyong komunidad upang pondohan ang mga programang tulad ng Medi-Cal at CalFresh. Susuportahan rin ng pondo ang mga pagpapahusay ng mga paaralan, abot-kayang pabahay, mga parke, aklatan, at iba pang programa

—*Ipinagpatuloy sa pahina 3*

## Magsisimula ang Senso 2020 sa Abril 1

Kabilang ang lahat, pati ikaw!

Bawat 10 taon, binibilang ng Estados Unidos ang lahat ng mga residente nito gamit ang isang senso. Tatanungin ka ng senso ng siyam na tanong tungkol sa mga taong kasama mo sa tirahan, tulad

ng edad, kasarian, lahi, laki ng sambahayan, uri ng tirahan, at iba pang pangunahing impormasyon. Ang pagsagot sa senso ay ligtas, at ang iyong mga sagot ay hindi papangalanan at magiging

**PARA SA HIGIT PANG IMPORMASYON** tungkol sa Senso 2020, kabilang ang mga mahahalagang petsa, bisitahin ang [www.2020census.gov](http://www.2020census.gov).

### 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

# Mga dapat at hindi dapat gawin

hinggil sa sakit na dulot ng coronavirus (COVID-19)

## Dapat:



Alamin ang mga sintomas: ubo, lagnat, pangangapos ng hininga.



Madalas na hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o gumamit ng hand sanitizer na may alkohol na hindi bababa sa 60%.



Takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang tisyu kapag umuubo o bumabahin, o gamitin ang loob na bahagi ng iyong siko. Itapon ang mga tisyu sa basurahan.



Araw-araw na linisin at disimpektahin ang mga madalas na nahahawakang patungan, kabilang ang mga mesa, hawakan ng pinto, countertop, desk, telepono, at keyboard.



Tumawag sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan kung mayroon kang mga sintomas. Ipagbigay-alam sa kanila na maaaring mayroon ka ng virus.



Magsuot ng face mask na gawa sa tela kapag nasa pampublikong lugar.

## Huwag:



Hawakan ang iyong mga mata, ilong, at bibig gamit ang mga kamay na hindi hinugasan.



Makihalubilo sa mga taong may sakit.



Lumabas kung ikaw ay may sakit maliban na lamang kung ito ay dahil kukuha ka ng medikal na pangangalaga.



Makibahagi ng mga gamit sa bahay, tulad ng mga plato, baso, kubyertos, tuwalya o sapin ng higaan, sa ibang tao kung ikaw ay may sakit.

Pinagmulan: Centers for Disease Control and Prevention

# 5 HAKBANG SA PAGLILINIS NG KAMAY

## HAKBANG 3

Patuloy na kuskusin ang iyong mga kamay nang hindi bababa sa 20 segundo.

Tuyuin ang mga ito gamit ang malinis na tuwalya, o pahanginan.

## HAKBANG 5

## HAKBANG 4

Banlawan ang iyong mga kamay sa gripo.

Basain ang iyong mga kamay gamit ang malinis at dumadaloy na tubig (maaari itong maligamgam o malamig). Sabunin ang kamay.

## HAKBANG 1

Pagkuskusin ang mga palad hanggang bumula ang sabon. Kuskusin ng sabon ang buong kamay—tiyaking sabunin ang mga likod ng palad, mga pagitan ng daliri, at mga ilalim ng kuko.

## HAKBANG 2

Pinagmulan: Centers for Disease Control and Prevention



## Magsisimula ang Senso 2020 sa Abril 1

—*Ipinagpatuloy mula sa pahina 1*

na naglilingkod sa ating mga pamilya. Ang pagsagot ng senso ay nangangahulugang makakatanggap ang iyong mga komunidad ng patas na bahagi ng iyong pera na binabayad sa buwis.

### Paano sumagot

Pagdating ng Abril 1, 2020, makakatanggap ang bawat tahanan ng imbitasyon para tumugon sa survey ng Senso 2020. Makakatanggap ka ng imbitasyon na hihilingin na tumugon ka online o isang imbitasyon na may kalakip na papel na talatanungan. Maaari kang tumugon online, sa pamamagitan ng koreo, o sa telepono. Sa pagitan ng Mayo at Hulyo, sisimulan ng mga tagapanayam ang

pagbisita ng mga tahanan na hindi pa tumutugon sa survey upang matiyak na nabilang ang lahat. Maaaring magbago ang timeline na ito dahil sa COVID-19.

Ang mga survey na sinasagot online o sa telepono ay maaaring sagutin sa 13 wika, kabilang ang wikang Ingles, Espanyol, Tsino, Vietnamese, at Tagalog. Makukuha lamang ang mga de-papel na form ng senso sa wikang Espanyol at Ingles. Upang tulungan kang sumagot ng survey, nagbibigay ang Kawanihan ng Senso ng mga isinalin na webpage at gabay sa 59 na wikang hindi Ingles, kabilang ang American Sign Language, pati na rin mga gabay sa braille at malaking titiki. Bisitahin ang [www.2020census.gov/languages](http://www.2020census.gov/languages) para sa tulong sa wika.

# Panatiliing napapanahon ang impormasyon mo

Lumipat ka ba kamakailan? May bago ka bang numero ng telepono o adres para sa koreo? Kailangan mo ba ng mga form sa iyong sariling wika? I-update ang iyong impormasyon sa SCFHP at sa mga ahensiya para laging makatanggap ng mahahalagang balita tungkol sa iyong saklaw ng pangangalagang pangkalusugan.

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

● Tumawag sa Santa Clara County Social Services Agency sa **1-877-962-3633**,

Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m.

● Bumisita sa isang lokal na tanggapan ng Santa Clara County Social Services Agency:

- 1867 Senter Road  
San Jose, CA 95112
- 1330 W. Middlefield Road  
Mountain View, CA 94043
- 379 Tomkins Court  
Gilroy, CA 95020

● Bumisita sa website ng Santa Clara County Social Services Agency: **www.mybenefitscalwin.org**.

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

- Tumawag sa SSA sa **1-800-772-1213**, Lunes hanggang Biyernes, 7 a.m. hanggang 7 p.m. TTY: **1-800-325-0778**.
- Pumunta sa isang lokal na tanggapan ng SSA sa **www.ssa.gov/locator**.
- Bisitahin ang website ng SSA sa **www.ssa.gov/myaccount**.

## Paggamit ng iyong ID card

Ang iyong SCFHP ID card ng kasapi ang iyong susi sa pagkuha ng pangangalagang pangkalusugan. Tiyakin na dala mo ito tuwing makikipagkita ka sa iyong provider o kukuha ng iba pang mga serbisyong pangkalusugan.

### A NO ANG NAKALAGAY SA IYONG ID CARD

Kabilang sa impormasyon ang iyon:

1. Unang pangalan at apelyido
2. Numero ng ID ng kasapi
3. Pangalan ng primary care provider (PCP)

Kung mayroon kang PCP, ang provider na nakalista sa iyong ID card ay ang doktor o klinika na mangangasiwa sa iyong pangangalaga. Ibibigay ng iyong PCP ang karamihan ng iyong pangangalagang pangkalusugan. Ang mga inisyu na ID card pagkatapos ng Enero 1, 2020, ay magkakaroon din ng numero ng telepono ng iyong PCP.

### B MAHAHALAGANG 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 (Nurse Advice Line):** Tumawag nang toll-free, 24/7, kung kailangan mo ng tulong:

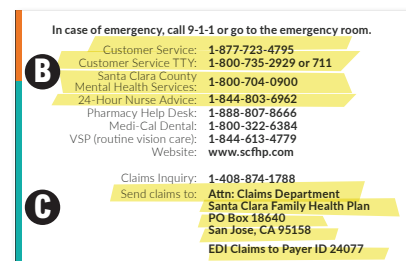
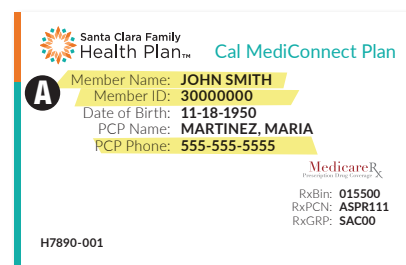
- Pagsagot sa mga medikal mong tanong
- Pagkuha ng pangangalaga para sa pinsala o sakit
- Pagpasyang pumunta sa doktor, agarang pangangalaga o emergency room

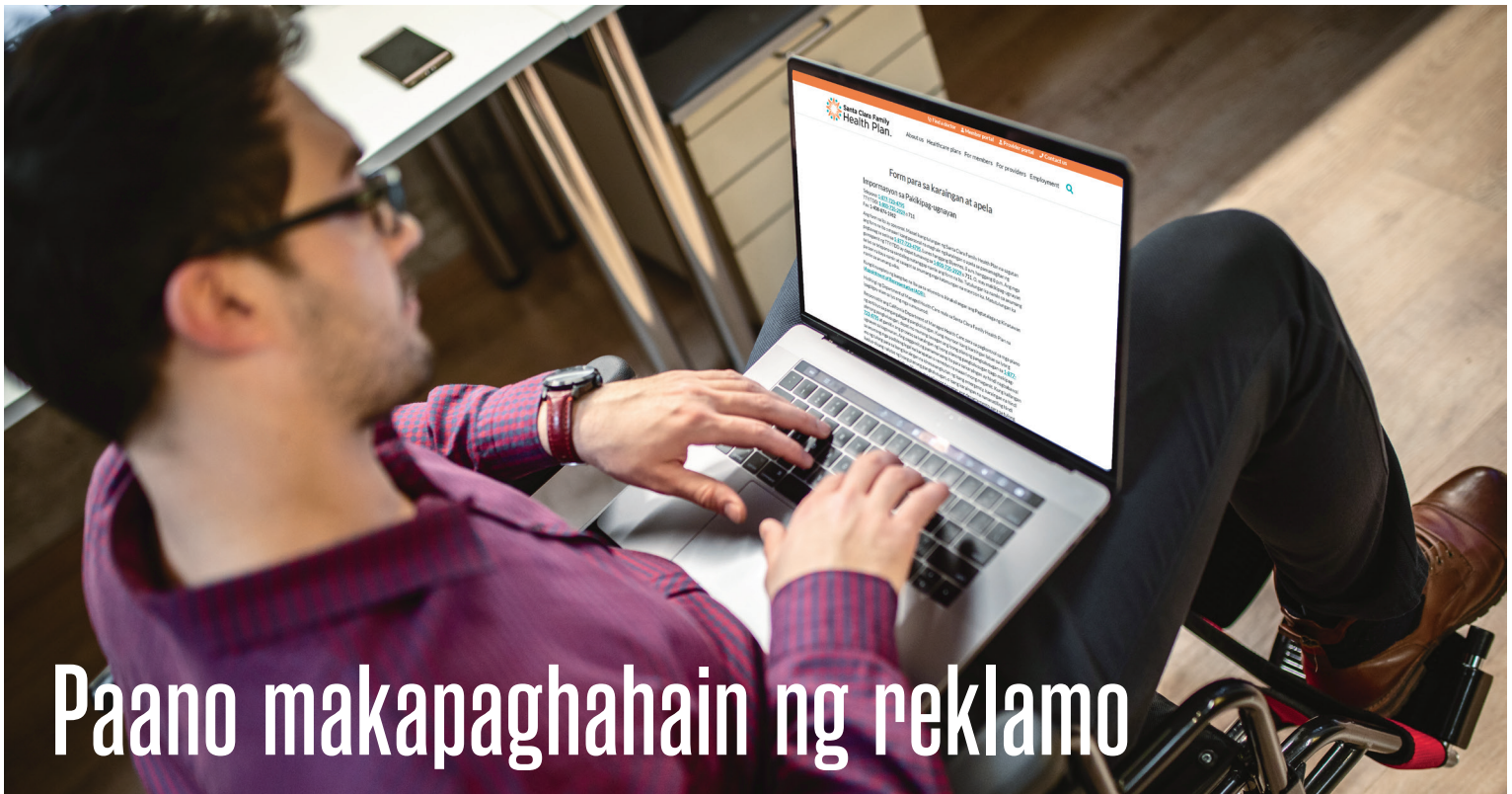
› **Santa Clara County Mental Health Services:** Tumawag kung kailangan mo ng mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip.

### C IBANG MAHALAGANG IMPORMASYON

Ang likod ng iyong ID card ay may kasama ring mahalagang impormasyon para sa iyong mga provider tungkol sa kung paano singilin ang SCFHP para sa pangangalaga sa iyo.

Upang ingatan ang iyong ID card, huwag mo itong ipagamit kaninuman. Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili kapag nawala o nanakaw ang iyong card.





# Paano makapaghahain ng reklamo

May problema ka ba sa pangangalagang nakukuha mo sa iyong provider? Nagkaroon ka ba ng problema sa serbisyong natanggap mo mula sa Santa Clara Family Health Plan? Kung ang sagot ay oo, gusto naming malaman!

Upang maipaalam sa amin ang iyong reklamo, maaari mong gawin ang isa sa mga sumusunod:

- Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa **1-877-723-4795** (TTY: 711), 8 a.m. hanggang 8 p.m., Lunes hanggang Biyernes. May kasanayan ang aming mga kinatawan upang tulungan ka.

- Sagutan at isumite ang form sa Karaingan at Apela online sa **[www.bit.ly/GA-form-tl](http://www.bit.ly/GA-form-tl)**.

- I-print at ipadala ng kinompletong form sa amin. Maaari mong mahanap ang mga form sa Karaingan ng Miyembro sa aming website sa Member Materials (Mga Materyales

ng Miyembro).

- Ipadala ang mga kinompletong form sa:

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

O i-fax ang kinompletong form sa **1-408-874-1962**.

Ang pormal na pangalan para sa paghain ng reklamo ay “paghain ng karaingan.” Marami ka pang malalaman tungkol sa proseso ng pagrereklamo sa Kabanata 9 ng iyong Handbook ng Miyembro o sa aming website sa **[www.bit.ly/CMC\\_complaints](http://www.bit.ly/CMC_complaints)**.

## Maaari bang may ibang taong maghain ng reklamo para sa akin?

Oo—maaaring maghain ng reklamo para sa iyo ang iyong kapamilya, kaibigan, pinagkakatiwalaang tao, o

doktor o ibang provider. Ngunit bago ang lahat, dapat mong ibigay sa kanila ang iyong legal na pahintulot na kumilos para sa iyo. Tinatawag itong pagtatalaga ng isang kinatawan.

Upang magtalaga ng isang kinatawan, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili at humiling ng form sa Pagtatalaga ng Kinatawan. Maaari ka ring makakuha ng form sa **[www.cms.gov/Medicare/CMS-Forms/CMS-Forms/downloads/cms1696.pdf](http://www.cms.gov/Medicare/CMS-Forms/CMS-Forms/downloads/cms1696.pdf)** o sa aming website sa Mga Materyales ng Miyembro. Binibigyang pahintulot ng form ang taong iyon na kumilos sa ngalan mo. Dapat mo kaming bigyan ng kopya ng nakalagdag form.

TANDAAN: Ang pagtatalaga ng kinatawan (o appointment of a representative, AOR) ay may bisa ng isang taon mula sa petsa kung kailan nilagdaan mo at ng iyong kinatawan ang form. Maaari mong kanselahin ang pagtatalaga ng iyong kinatawan sa anumang oras.

# Alamin ang panganib ng mga e-cigarettes

## Ano ang mga e-cigarettes?

Ang mga elektronikong cigarette ay tinatawag rin bilang e-cigarette o mga vape. Ito ay mga aparato na pinapagana ng battery na ginagamit ng mga tao upang langhapin ang halo ng nicotine, panlasa, at iba pang sangkap. Ang aparato ay ginagamit rin upang makahithit ng marijuana at ibang droga. Tinatawag rin itong “vaping.”



## Ano ang laman ng e-cigarette?

Ang “water vapor” na inilalabas ng e-cigarette ay maaring mukhang walang panganib, ngunit maaaring naglalaman ito ng mga mapanganib ng kemikal gaya ng:

- Nikotina
- Mga kemikal na nagdudulot ng cancer
- Mga mapanganib na organic compound
- Mga napakapinong partikulo
- Mga panlasa na nauugnay sa sakit sa baga
- Mga mabigat na metal gaya ng nickel, tin, at lead

## Mapanganib ba ang mga e-cigarette?

Oo. Pinapakita ng mga

paunang data na ang vaping, anuman ang laman, ay mapanganib sa iyong kalusugan. Ang mga taong may pinsala sa baga mula sa vaping ay maaaring may mga sintomas na nagsisimula ilang araw hanggang ilang linggo bago sila magpatingin sa isang doktor. Naospital na ang mga tao dahil sa problema sa paghinga at ibang sintomas, gaya ng:

- Pag-ubo
- Pananakit ng dibdib
- Kahirapan sa paghinga
- Pagkahilo o pagduduwal
- Pananakit ng tiyan
- Pagdudumi
- Kapaguran
- Lagnat
- Pagbabawas ng timbang

## Ano ang mga panganib nito para sa kabataan?

Ang vaping o paninigarilyo ng mga produkto ng nicotine ay maaring:

- Makapinsala sa pag-unlad ng utak, na nagpapatuloy hanggang edad 25
- Makaapekto sa pagkatuto, memorya, at atensyon
- Magpapataas ng panganib ng adiksiyon sa ibang droga sa hinaharap

Ang mga batang gumagamit ng vape ay mas malamang rin na gumamit ng regular na sigarilyo. Kaya naman ang mga panlasang gusto ng mga bata, tulad ng bubble gum at sour candy, ay nagbibigay pangamba sa mga magulang.

Pinagmulan: Centers for Disease Control and Prevention (CDC)



**MAKATANGGAP NG TULONG:** Ang California Smokers' Helpline ay nagaalok ng mga serbisyo gaya ng pagpapayo sa telepono, text, web chat, at app na tumutulong sa pagtigil ng paninigarilyo. Para sa higit pang impormasyon at dulugan para sa mga bata, kabataan, at magulang, tumawag sa **1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)** o bumisita sa **[www.nobutts.org/vaping](http://www.nobutts.org/vaping)**.

ANG PROGRAMANG SILVER&FIT® PARA SA MALUSOG NA  
PAGTANDA AT PAG-EEHERSISYO

# Maging aktibo gamit ang iyong benepisyo sa fitness, sa bahay o sa gym

Inaalok ang programa na Silver&Fit sa aming mga kasapi upang hikayatin ang aktibong pamumuhay at pahasayin ang kalidad ng kanilang buhay. Maaari mong piliing magpatala sa isa sa mga dalawang opsiyon nang walang bayad\* at maaari mong palitan ang iyong pinili sa anumang oras.

## Membership sa Fitness Center

Sumali sa isang fitness center na nakikilahok sa programa ng Silver&Fit. Itanong sa gym kung maaaring makapagbigay ng mga akomodasyon kung kailangan mo ng tulong. Bisitahin ang [www.silverandfit.com](http://www.silverandfit.com) upang maghanap ng isang fitness club o sentro ng pag-eehersisyo na malapit sa iyo.

\*Ang mga serbisyong may karagdagang bayad ay hindi bahagi ng programang Silver&Fit

0

## Programang Pambahay na Fitness

Kung hindi mo kayang pumunta sa isang fitness center—o nais mong maging aktibo sa kaginhawaan ng iyong sariling tahanan—maaari mong piliing makilahok sa programang pambahay na fitness. Pumili ng hanggang sa dalawang (2) pambahay na fitness kit sa bawat taon ng benepisyo. Kasama sa mga pambahay na fitness kit ang FitBit® Connected!, Cardio & Strength, Tai Chi, Stress Management, at marami pang iba. Bisitahin ang [www.silverandfit.com](http://www.silverandfit.com) para sa higit pang impormasyon.



## Kausapin ang iyong doktor bago magsimula o baguhin ang iyong karaniwang pag-eehersisyo

Bukas sa lahat ng mga kasapi ng Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect ang programang Silver&Fit. Para sa higit pang impormasyon, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng Silver&Fit sa **1-877-427-4788** (TTY: 711), Lunes hanggang Biyernes, 5 a.m. hanggang 6 p.m.

Ang programa ng Silver&Fit ay ikinakaloob ng American Specialty Health Fitness, Inc., isang subsidiary ng American Specialty Health Incorporated (ASH). Ang Silver&Fit ay isang pederal na rehistradong tatak-pangkalakal ng American Specialty Health Incorporated (ASH) at ginagamit dito ng may pahintulot. Ang ibang mga pangalan at logo ay maaaring tatak-pangkalakal ng mga nagmamay-ari sa mga ito. Ang mga pambahay na kit ay maaaring magbago.

## Makatipid ng oras at pera mula sa iyong mga inireresetang gamot



Maaari kang makakuha ng pang-90 araw na supply ng karamihan sa mga inireresetang gamot na pang-maintenance nang may kaparehong copay ng pang-30 na araw na supply. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa pagkuha ng pang-90 araw na supply. Maaari mo itong kunin sa isang botika na nasa network o maaari rin itong ipadala sa iyo sa koreo sa pamamagitan ng MedImpact Direct. Para matuto pa tungkol sa ating serbisyong mail order, pumunta sa [www.medimpactdirect.com](http://www.medimpactdirect.com).

Para sa mga ibang tanong, makipag-ugnayan sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP.



## Ang Acupuncture ay isang saklaw na benepisyo

Nauunawaan ng Santa Clara Family Health Plan kung gaano kahalaga ang ligtas na pamamahala ng hindi gumagaling na pananakit, kaya naman bilang isang kasapi, isa sa iyong mga benepisyo ang **26 na libreng pagpapatingin kada taon sa isang acupuncturist**—at maaaring higit pa kung kailangan mo ito.

Kinakailangan na ang serbisyo ay:

- Isang serbisyo para sa outpatient, hindi isang serbisyong pang-emergency o serbisyo para sa inpatient
- Ginagamit upang gamutin ang isang kondisyon na saklaw rin ng ibang larangan ng medisina
- Ibinibigay ng isang doktor o acupuncturist

Upang magpa-iskedyul ng pagpapatingin, mangyaring makipag-ugnayan sa sinumang acupuncturist sa network gamit ang aming “Find a Doctor” na search tool sa [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com). O maaari kang tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili para sa tulong. Para sa higit pang impormasyon tungkol sa acupuncture, tingnan ang iyong Handbook ng Miyembro. Ang kopya ng Handbook ng Miyembro ay mahahanap sa aming website sa Mga Materyales ng Miyembro.

## Hindi sigurado kung ano ang medikal na emergency?

Mangyaring makipag-ugnayan sa aming 24/7 na Linya para sa Payo ng Nars sa **1-844-803-6962** para sa tulong. Mayroon rin kaming mga serbisyo ng interpreter para sa mga taong hindi nakapagsasalita ng Ingles. Ang serbisyong ito ay inaalok nang walang bayad para sa mga kasapi ng SCFHP.



## MALUSOG NA PAMUMUHAY

Cal MediConnect Plan  
(Medicare-Medicaid Plan)

TAGSIBOL 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\_15086T 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](http://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 խնդրուք նշել, որ հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Ձանգահարեք 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: Ձանգն 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.