

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

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 sambayanan, uri ng tirahan, at iba pang pangunahing impormasyon. Ang pagsagot sa senso ay ligtas, at ang iyong mga sagot ay hindi papangalanan at magiging 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 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.

—*Ipinagpatuloy sa pahina 8*

PARA SA HIGIT PANG IMPORMASYON tungkol sa Senso 2020, kabilang ang mga mahahalagang petsa, bisitahin ang www.2020census.gov.

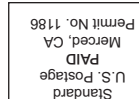
Tawagan Kami

Serbisyo para sa Mamimili

8:30 n.u. hanggang 5 n.h., Lunes hanggang Biyernes (maliban kung holiday)

1-800-260-2055

TTY: 711



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 1

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

HAKBANG 2

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 3

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

HAKBANG 4

Banlawan ang iyong mga kamay sa gripo.

HAKBANG 5

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

Pinagmulan: Centers for Disease Control and Prevention

Mahalaga ang mga pagsusuri sa pag-unlad para sa anak mo

Ang mga bata ay palaging natututo ng mga bagong bagay habang lumalaki sila. Kasama sa ilang halimbawa ng mga milestone sa pag-unlad ay:

- Pagnigiti sa unang pagkakataon
- Pagsasalita sa unang pagkakataon
- Unang paghakbang
- Pagkaway bilang paalam
- Pag-upo nang mag-isa
- Pagtatayo ng blokeng tore at pagtumba nito

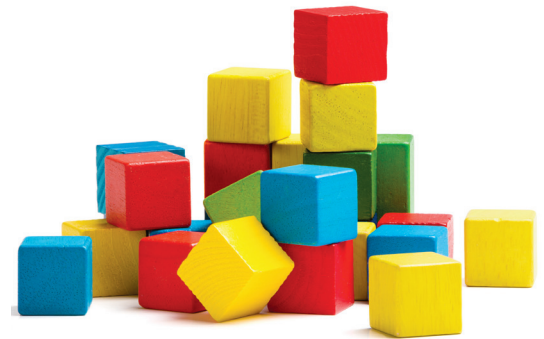
Ang bawat bata ay lumalaki at natututo ng mga bagong kakayahan sa sarili niyang oras. Karaniwan sa isang bata na mauna sa isang larangan pero mahuli naman nang kaunti sa iba. Kaya mahalaga ang mga pagsusuri ng pag-unlad. Nakakatulong ito sa iyo at sa iyong doktor na masuri kung ang iyong anak ay lumalaki at umuunlad ayon sa inaasahan.

Ano ang nangyayari sa isang pagsusuri sa pag-unlad?

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 ring makipaglaro o makipag-usap ang doktor sa iyong anak para makita kung nagagawa niya ang mga malalaking hakbang na nagawa na ng ibang mga bata na kapareho ng edad nila.



MGA SANGGUNIAN: Bisitahin ang www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/checklists/all_checklists.pdf para makakita ng mga karagdagang milestone sa bawat edad. Maaari mo ring i-download ang CDC Milestone Tracker app para masubaybayan ang mga milestone ng iyong anak. Kunin ito dito: www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones-app.html. At tulad ng dati, kausapin ang iyong doktor.



Ang mga pagsusuri sa pag-unlad ay ginagawa sa mga regular na checkup (mga well-child visit). Inirerekomenda ito sa lahat ng mga bata sa mga sumusunod na buwan ng edad:

- 9 buwan
- 18 buwan
- 24 o 30 buwan

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.

ANO ANG NAKALAGAY SA IYONG ID CARD

Kabilang sa impormasyon ang iyong:

1. Unang pangalan at apelyido
2. Numero ng ID ng kasapi
3. Pangalan at numero ng telepono ng primary care provider (PCP)
4. Medikal na pangkat ng PCP (kung mayroon)
5. Network ng 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. At sasabihin sa iyo ng network ng iyong PCP kung sino ang mga espesyalista at ospital na nakikipagtulungan sa iyong PCP.

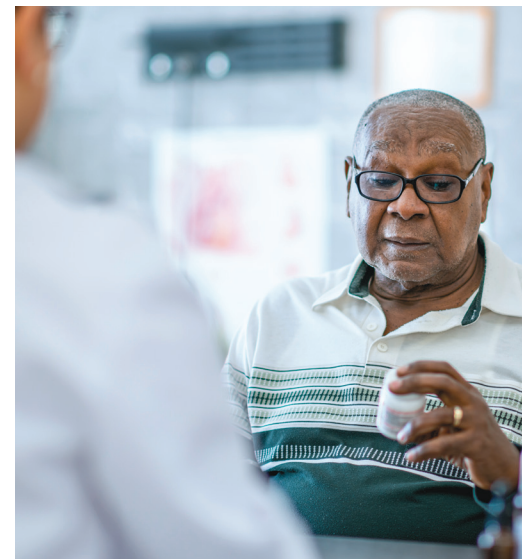
MAHAHALAGANG NUMERO NG TELEPONO SA IYONG ID CARD

- › **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.

IBANG MAHALAGANG IMPORMASYON

Ang likod ng iyong ID card ay may kasamang mahalagang impormasyon para sa iyong mga provider tungkol sa kung paano sisingilin ang SCFHP para sa iyong pangangalaga.

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



Santa Clara Family Health Plan™ **Medi-Cal**

1 Member Name: **JOHN SMITH**
2 Member ID: **30000000**
Date of Birth: **11-18-1950**
Gender: **M**
Health Plan (80840): **7366440000**
3 Primary Care Provider: **MARIA MARTINEZ**
1-408-555-5555
4 **DOCTOR'S MEDICAL GROUP**
5 **INDEPENDENT PHYSICIAN**

Customer Service: **1-800-260-2055** TTY: 711 www.scfhp.com
24-Hour Nurse Advice: **1-877-509-0294**
Santa Clara County
Mental Health Services: **1-800-704-0900**

Paano makapaghahain ng reklamo

May problema ka ba sa pangangalagang nakukuha mo sa iyong provider? Nagkaroon ka ba ng problema sa serbisyonang 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 **1-800-260-2055** (TTY: 711), 8:30 a.m. hanggang 5 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/MC-GA-form-tl**.

- I-print at ipadala ng kinompletong form sa amin. Maaari mong mahanap ang aming Form sa Karaingan sa aming website sa Forms and Documents (Mga Form at Dokumento). 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 6 ng iyong Handbook ng Miyembro o sa aming website sa **www.bitly.com/MC_complaints**.



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

Kung gusto italaga ang iyong kaibigan, kapamilya, o iba pa bilang iyong kinatawan, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili at hilingin ang form para sa Pagtatalaga ng Kinatawan. Maaari mo ring makuha ang form sa aming website sa Forms and Documents. Binibigyang pahintulot ng form ang taong iyon na kumilos sa ngalan mo. Dapat mo kaming bigyan ng kopya ng nakalagandang form.



Makilahok sa Learn to Live Healthy (Matutong Mamuhay nang Malusog) Day Camp!

YMCA ng Silicon Valley na tulungan ang iyong anak na mamuhay nang malusog! Ang summer camp na ito ay para sa mga batang edad 5 hanggang 15. Matututo sila tungkol sa mga malulusog na gawi sa pamamagitan ng mga aralin tungkol sa nutrisyon at mga nakatutuwang aktibidad. Magsisimula ang camp sa Hunyo at inaalok ito sa buong Santa Clara County. **Walang bayad upang dumalo ang mga bata na saklaw sa ilalim ng Santa Clara Family Health Plan.**

PARA SA HIGIT PANG IMPORMASYON, tumawag sa **1-408-351-6403** o mag-email sa **ProjectPowerDayCamp@ymcasv.org**. Upang basahin ang flyer, bisitahin ang **www.bitly.com/LiveHealthyCamp-flyer**.

Gaano kadalas dapat magpatingin ang iyong anak sa isang doktor?

Ang lahat ng mga bata, kabilang ang mga sanggol at tinedyer, ay kailangan ng mga regular na well-child visit. Kabilang dito ang mga checkup ng doktor at mga pagsusuri sa paningin, ngipin, at pandinig.

Huwag ipalagay na malusog ang iyong anak dahil lamang hindi sila mukhang may sakit. Ang mga batang mukhang malusog ay maaari ring mayroong mga tagong medikal na problema. Mahalaga ang

mga well-child visit upang matiyak na malalaman kaagad kung may anumang problema.

Ano ang dapat asahan

Sa bawat pagpapatingin, susuriin ng doktor ang iyong anak. Maaari rin silang magpa-iniksiyon na tinatawag na pagpapabakuna. Ligtas ang mga ito at nakakatulong na iwasan ang mga malulubhang sakit.

Ang mga checkup ay maganda ring pagkakataon upang magtanong tungkol sa mga isyu gaya ng:

- Malusog na pagkain
- Pag-eehersisyo
- Mga problema sa pagtulog
- Kalusugan ng pag-iisip
- Mga problema sa pagpapalaki ng bata

Maaari ka ring tulungan ng mga doktor na makipag-usap sa iyong mga tinedyer o mga nakatatandang anak tungkol sa mga sensitibong paksa, gaya ng tabako, alak, droga, at sex.

Magtakda ng appointment

Kailangan ng mga bata ng mga well-child visit:

- Kapag 3 hanggang 5 araw na gulang
- Kapag 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, at 30 buwang gulang
- Kada taon mula 3 hanggang 21 taong gulang

Hindi kailanman masyadong huli para magsimula—at ang mga pagpapatingin ng batang walang sakit ay saklaw sa ilalim ng Medi-Cal bilang bahagi ng programa ng Early and Periodic Screening Diagnosis and Treatment (EPSDT). Tawagan ang doktor ng iyong anak ngayon!

Pinagmulan: American Academy of Pediatrics



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 nikotina, 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 “singaw ng tubig” 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 tingga (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



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**.

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 nikotina 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)



Magsisimula ang Senso 2020 sa Abril 1

—Ipinagpatuloy mula sa pahina 1

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 depapel 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 para sa tulong sa wika.

Hindi sigurado kung ano ang medikal na emergency?

Mangyaring makipag-ugnayan sa aming 24/7 na Linya para sa Payo ng Nars sa **1-877-509-0294** 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.



Iwasang pumunta sa botika para sa iyong mga reseta

Maaaring direktang ipadala sa iyo ang pang-90 araw na supply ng karamihan sa mga inireresetang gamot sa pamamagitan ng MedImpact Direct. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa pagkuha ng pang-90 araw na supply. Para matuto pa tungkol sa aming serbisyong mail order, pumunta sa www.medimpactdirect.com.

Kakakuha mo lamang ng iyong pang-30 araw na supply?

Maaari pa rin ipadala sa iyo ang pang-90 na araw na supply ng karamihan sa mga inireresetang gamot sa pamamagitan ng MedImpact Direct. Kakailanganin mo ng may-bisang reseta na naka-file at dapat na sabihin ng iyong doktor na maaari kang mag-refill nang mas maaga.

**PANALONG
KALUSUGAN**
Medi-Cal Plan

TAGSIBOL 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
TTY: 711

50356T

2020 © 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): ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Ձանգահարեք 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).