

BAGO!

Kumonekta sa isang doktor ng telehealth sa pamamagitan ng linya para sa payo ng nars

Tumawag sa aming 24/7 na linya ng payo ng nars kapag hindi ka sigurado kung anong uri ng pangangalaga ang kailangan mo. Masasabi sa iyo ng tagapayong nars kung maaari kang maghintay para makapagpatingin sa iyong doktor, saan pupunta para sa agarang pangangalaga, o ikokonekta ka niya sa isang doktor ng telehealth. Ang doktor ng telehealth ay maaaring:

- ▶ Sumuri ng iyong mga sintomas
- ▶ Magrekomenda ng paggamot
- ▶ Magpadala ng reseta sa pinakamalapit na botika sa iyo

Iniaalok ang serbisyong ito nang walang bayad para sa mga kasapi ng Santa Clara Family Health Plan.

TUMAWAG sa linya para sa payo ng nars nang walang bayad, 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, 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



COVID-19

Nakatuon kami sa iyong kalusugan at kaligtasan

Mabilis na nagbabago ang balita tungkol sa pandemya ng coronavirus. Nais naming tiyakin sa iyo na priyoridad namin ang iyong kalusugan at kaligtasan. Narito kami para sa ito. Habang nakikibagay tayong lahat sa buhay sa panahon ng pandemya, mahalagang patuloy na maging alisto.

Pinapanatili naming updated ang aming website sa www.scfhp.com ng mahalagang impormasyon at mga mapagkukunan tungkol sa COVID-19. Ang aming Health Library ay may impormasyon sa kabutihan ng katawan (wellness) na magagamit mo at ng iyong



minamahal sa buhay para manatiling malusog. Tandaan: Magkakasama tayo rito. Manatiling updated at:

- Iwasan ang pakikisalamuha nang malapit
- Madalas na hugasan ang iyong mga kamay
- Takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang telang pantakip ng mukha kapag kasama ang iba
- Takpan ang ilong at bibig kapag umuubo at bumabahing
- Linisin at disimpektahan ang mga madalas hawakang patungan o gamit



Nagbibigay ang CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION ng updated at maaasahang impormasyon sa www.cdc.gov/coronavirus. Makikita mo rin ang higit pang impormasyon tungkol sa COVID-19 mula sa Public Health Department (Departamento ng Pampublikong Kalusugan) ng Santa Clara County sa www.sccgov.org/covid19.

MT

Kalusugan at mabuting pakiramdam o impormasyon sa pag-iingat

Standard
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44



Nakarehistro ka ba para bumoto?

Ang Araw ng Halalan ay sa Nobyembre 3 ngayong taon, at papalapit na ito nang papalapit. Ito ang araw na boboto ang bansa ng presidente, bise-presidente, sangkatlo ng Senado, at lahat ng Kapulungan ng Kinatawan.

Mahalaga ang bawat boto! Kapag bumoboto ka at ang iyong pamilya, maaapektuhan mo ang mga resulta at maipaparinig mo ang iyong boses. Kung hindi ka rehistrado, hindi ka makakaboto! Ang huling petsa para magparehistro para makaboto ay 15 araw bago ang Araw ng Halalan. Ito ay sa Oktubre 19. **Makakatanggap ang bawat rehistradong botante ng balota para sa pagboto sa pamamagitan ng sulat (vote-by-mail) mula 29 na araw bago ang Araw ng Halalan.**

Nagbibigay ang Registrar of Voters (Tagapagrehistro ng Mga Botante) ng Santa Clara County ng mga materyal tungkol sa pagboto sa wikang Ingles,

Chinese, Espanyol, Tagalog, at Vietnamese. Mayroon silang tauhan na nakakapagsalita ng dalawang wika na makakatulong sa iyo sa mga tanong sa pagboto. Tumawag nang walang bayad para sa tulong sa wikang Ingles, Chinese, Espanyol, Tagalog, o Vietnamese sa **1-866-430-8683**.

Magagawa mo ang lahat sa mga sumusunod sa website ng Registrar of Voters ng Santa Clara County:

- Magparehistro para bumoto sa California at sa Santa Clara County
- Baguhin ang iyong address at i-update ang iyong rehistrasyon bilang botante
- Tingnan kung nakarehistro ka para bumoto
- Tingnan kung ano ang nasa balota
- Humanap ng Sentro sa Pagboto o lokasyon para sa paghulog ng balota na malapit sa iyo

Magparehistro para bumoto ngayon!



BISITAHIN ang www.sccvote.org para sa higit pang impormasyon.



Kailangan ng tulong sa iyong wika?

Kung mas komportable kang magsalita sa wikang maliban sa Ingles, matutulungan ka ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP). Nakikipag-ugnayan ka man sa SCFHP o bumibisita ka sa doktor, mayroon kaming mga interpreter o tagasalin na makakatulong.

ALAMIN ANG IYONG MGA KARAPATAN

- › Maaari kang makakuha ng interpreter na magsasalin nang personal o sa pamamagitan ng telepono nang walang gastos sa iyo. Kasama dito ang sign language.
- › Kapag pumunta ka sa doktor, may mga interpreter na available 24 na oras bawat araw.
- › Maaari kang humingi ng mga materyal sa plano ng SCFHP sa Ingles, Espanyol, simplified Chinese, Tagalog, at Vietnamese.
- › Maaari ka ring makakuha ng mga nakasulat na materyal sa malaking titik, braille, o iba pang format depende sa iyong mga pangangailangan.

PAANO KA MAKAKAKUHA NG INTERPRETER?

Magagawa mo ito kapag tumawag ka para itakda ang susunod mong pagbisita. Maaari ka ring humingi sa amin ng interpreter na personal na magsasalin o magsasalin sa telepono.



TUMAWAG SA SERBISYO PARA SA MAMIMILI nang walang bayad sa **1-877-723-4795**. Dapat tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa **711**.

Maging handa para sa pagpatay ng kuryente



Sa panahon ng mainit at tuyong tag-init, maaaring kailanganin ng iyong kompanya ng kuryente na patayin ang iyong kuryente para maiwasan ang mga wildfire o mabilis na pagkalat ng apoy sa kagubatan. Maaaring tumagal nang ilang araw ang mga pagpatay ng kuryente na ito para sa kaligtasan. Kaya mahalagang maging handa ang bawat pamilya.

Narito ang walong hakbang para maging handa ang bawat pamilya.

1. Mag-sign up para sa mga alerto. Tiyaking mayroon ang iyong kompanya ng kuryente ng iyong kasalukuyang impormasyon sa pakikipag-ugnayan. Sa paraang iyon, mabibigyan ka nila ng babala tungkol sa mga planadong pagpatay ng kuryente para sa kaligtasan.

2. Gumawa ng kit ng supply. Lagyan ito ng sapat na dami ng tubig at hindi nabubulok na pagkain na magtatagal para sa isang linggo. Planuhing mag-imbak ng isang galon ng tubig kada tao para sa bawat araw. Tiyaking palitan ang laman ng iyong kit nang kahit isang beses sa isang taon.

3. Magtago ng cash sa iyong bahay o magdala nito. Maaaring hindi gumana ang mga ATM sa panahon ng pagpatay ng kuryente.

4. Magpa-gas ng sasakyan. Kung may sasakyan ka, tiyaking puno ang tangke bago mawalan ng kuryente.

5. Mag-imbak ng mga baterya. Kakailanganin mo ang mga ito para sa mga bagay tulad ng mga flashlight at radyo. Palaging magandang ideya na magkaroon ng dalawang sobrang set na may magkakaibang laki.

6. Magtabi ng mga flashlight. Iwasang gumamit ng mga kandila. Maaaring magdulot ng sunog ang mga ito.

7. Ihanda ang iyong mga telepono. Tingnan kung gagana ang iyong landline kung walang kuryente. Kung mayroon kang cell phone, panatilihing naka-charge ito.

8. Makipag-usap sa iyong doktor, kung kailangan. Dumedepende ka ba sa isang medikal na kagamitan na pinapagana ng kuryente? O gumagamit ka ba ng gamot na dapat na panatilihing malamig? Maaari kang tulungan ng iyong doktor na maghanda para sa mga espesyal na sitwasyong katulad nito.

Mga pinagmulan: Pacific Gas and Electric Company; Ready.gov



MAG-SIGN UP para sa AlertSCC sa www.alertscc.com.

AlertSCC: Ang iyong linya ng tulong para sa impormasyon sa panahon ng emergency

Ang AlertSCC ay isang libre at madaling paraan para makakuha ng mga alertong pang-emergency na direktang ipinapadala sa iyong cell phone, landline, o email. Maaaring kasama sa mga alerto ang:

- ▶ Impormasyon at mga tagubilin sa mga sitwasyon ng emergency, kasama ang sunog, lindol, at malubhang lagay ng panahon
- ▶ Mga insidente ng krimen na nakakaapekto sa iyong kapitbahayan
- ▶ Impormasyon pagkatapos ng sakuna na ipinapaalam ang tungkol sa mga shelter o masisilungan, transportasyon, o mga supply

Pagkontrol sa mataas na presyon ng dugo (hypertension)

Ang presyon ng dugo ay ang pwersa ng dugo sa mga dingding ng iyong artery habang dumadaloy ito sa iyong katawan. Karaniwang tumataas at bumababa ang presyon ng dugo sa buong araw, ngunit maaari itong magdulot ng mga problema sa kalusugan kung mananatili itong mataas sa mahabang panahon.

Ang ilang kondisyon sa kalusugan, na posibleng malubha, ay nauugnay sa mataas na presyon ng dugo. Kabilang sa mga ito ang:

- Sakit sa puso
- Sakit sa bato
- Stroke
- Sakit sa mata
- Atherosclerosis (isang sakit ng mga artery na sanhi ng pagkakaipon ng plaque o taba)

Napakahalagang kontrolin ang mataas na presyon ng dugo. Narito ang tatlong bagay na magagawa mo upang mapamahalaan ang mataas na presyon ng iyong dugo.

1. Pamahalaan ang stress. Magpahinga, mag-meditate, huminga nang malalim, o maglakad.

2. Magpanatili ng malusog na timbang. Kausapin ang iyong doktor upang malaman kung kailangan mong magbawas ng timbang, gaano ito karami, at paano ito pinakamagandang gawin.

3. Gamitin nang wasto ang iyong mga gamot. Sunding mabuti ang mga tagubilin ng iyong doktor. Palaging tanungin ang iyong doktor o pharmacist kung may hindi ka nauunawaan. Huwag kailanman ihinto ang iyong gamot nang

hindi muna kinakausap ang iyong doktor o pharmacist.

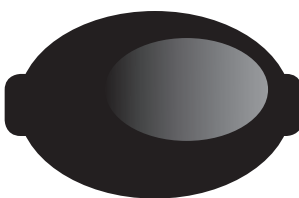
Makipagtulungan sa iyong team ng pangangalagang pangkalusugan upang makagawa ng plano sa paggamot at talakayin ito nang regular. Maiiwasan at magagamot ninyo ang mga sanhi ng mataas na presyon ng dugo nang sama-sama.



SINASAKLAW NG SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN (SCFHP) ang mga monitor sa pagkuha ng presyon ng dugo na magagamit sa bahay, nang walang bayad. Bisitahin ang tanggapan ng iyong doktor para sa pagsusuri ng presyon ng dugo at kumuha ng reseta para sa monitor sa pagkuha ng presyon. Mayroong mga tanong? Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP.

PRESYON NG DUGO

ayon sa MGA NUMERO



Ang presyon ng dugo ang pwersa ng dugo sa mga dingding ng mga daluyan ng dugo. Ang mataas na presyon ng dugo, o hypertension, ay maaaring magsanhi sa iyong puso na magtrabaho nang masyadong mabigat. Itinataas nito ang iyong panganib para sa mga seryosong problema sa kalusugan, kabilang ang atake sa puso at stroke.

Sinusukat ayon sa mm Hg (millimeter ng mercury)



Systolic mm Hg **MAS MA-BABA SA 120 AT**

Diastolic mm Hg **MAS MA-BABA SA 80**

120-129
AT
80

130-139
O
80-89

140 PATAAS
O
90 PATAAS

MAS MATAAS PA SA 180
AT/O
MAS MATAAS PA SA 120

ALAMIN ANG INYONG MGA NUMERO

Kausapin ang iyong doktor tungkol sa presyon ng iyong dugo. Itanong kung gaano kadalas mo dapat itong ipatingin.



KAILANGAN BA NINYO NG DOKTOR? Maghanap online sa www.scfhp.com/for-members/find-a-doctor o tawagan ang Serbisyo sa Kostumer ng SCFHP.

Mga pinagmulan: American Heart Association; National Institutes of Health

Maunawaan ang iyong mga benepisyo

Ikaw ba kailanman ay:

- Hindi malinaw ang pagkakaintindi tungkol sa iyong mga benepisyo?
- Hindi makakuha ng pangangalagang pangkalusugan o kagamitang medikal dahil ang mga papeles o proseso ay masyadong kumplikado?
- Nahirapang mapunan ang iyong mga reseta at mainom sa tamang oras ang iyong mga medikasyon?
- Nahirapang makahanap ng sasakyan o sumakay ng bus papunta sa mga appointment sa doktor?
- Nagkaroon ng masamang problema sa kalusugan na kailangan mong madalas pumunta sa emergency room?
- Nalilito tungkol sa kung anong mga mapagkukunan ng tulong sa komunidad ang mayroon at kung papaano mahahanap ang mga iyon?

Kung oo ang isinagot mo sa alinman sa itaas, matutulungan ka ng case manager ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP). Sa mga kasapi, mayroong itinatalagang case manager na isang:

- Rehiyadong nurse
- Social worker, o
- Coordinator ng personal na pangangalaga

Matutulungan ka ng case manager na:

- Isaayos ang mga serbisyo sa iyong kalusugan
- Isaayos ang iyong mga mapagkukunan sa komunidad
- Masulit mo ang iyong mga benepisyo sa planong pangkalusugan



Maging updated sa pang-iwas na pangangalaga

Noong napakamarami pang kaso na dulot ng pandemya ng COVID-19, naging mahalaga ang manatili sa tahanan. Para sa iyo at iyong pamilya, maaaring nagdulot iyon ng pag-iwas sa ilang karaniwang pagpapatingin sa doktor. Ngunit ngayong niluluwagan na ang mga paghihigpit, panahon na upang humabol sa mga pang-iwas sa sakit na serbisyo sa kalusugan na maaaring nakaligtan mo.

ISANG MABUTING PARAAN PARA MANATILING MALUSOG

Kasama sa mga pang-iwas na pangangalaga ang mga screening test, bakuna, at check-up para sa kabutihan ng katawan (wellness) na nakakatulong sa iyong manatiling malusog.

Kasama rito ang mga bagay tulad ng:

- ▶ Mga mammogram at Pap test para sa mga babae
- ▶ Mga screening para sa sakit sa puso at kanser
- ▶ Mga bakuna laban sa trangkaso at pulmonya
- ▶ Mga karaniwang check-up kung saan makakakuha ka ng payo tungkol sa diyeta, ehersisyo, at kaligtasan

Sinasaklaw ng Santa Clara Family Health Plan ang mga pang-iwas sa sakit na serbisyo sa kalusugan tulad ng mga ito mula sa iyong doktor. Kaya huwag ipagpaliban ang mga ito. Ligtas na muling magpatingin sa iyong doktor— at nakakatulong ito para panatiliing malusog ka at ang iyong pamilya.

Mga pinagmulan: American Academy of Family Physicians; HealthCare.gov

PARA HUMINGI NG MAS MARAMI PANG SUPORTA SA PAMAMAHALA NG KASO, tumawag sa SCFHP Case Management nang walang bayad sa **1-877-590-8999**, Lunes hanggang Biyernes, 8:30 a.m. hanggang 5 p.m. O kumpletuhin ang Case Management Referral Form sa bit.ly/CM_ReferralForm. Makakarinig ka mula sa amin sa loob ng limang araw ng negosyo.

DIABETES

Lahat ng tungkol sa pagsusuri na HbA1C

Kung mayroon kang diabetes, maaaring hilingin sa iyo ng iyong doktor na kumuha ng A1C na pagsusuri sa dugo. Ang A1C na pagsusuri ay nakakatulong sa iyo at sa iyong doktor na makita kung gaano kabisang gumagana ang iyong paggamot.

Nagbibigay sa iyo ang mga pang-araw-araw na pagsusuri ng blood sugar (asukal sa dugo) ng sulyap sa antas ng iyong blood sugar sa sandaling iyon ng panahon. Mahalaga iyon. Ngunit ipinapakita ng A1C na pagsusuri ang mga average na antas ng iyong blood sugar sa nakaraang dalawa hanggang tatlong buwan. Binibigyan ka pa nito ng mas malaking

larawan tungkol sa iyong kalusugan.

Tanungin sa iyong doktor kung ano ang dapat mong maging target na A1C at kailan ka dapat sumailalim sa pagsusuri. Karaniwang inirerekomenda ang target na mas mababa sa 7%. Sa pamamagitan ng pagpapanatiling nasa target ang iyong mga average na antas, maaaring mabawasan ang panganib ng pagkakaroon ng mga komplikasyong dulot ng diabetes.

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

Bantayan ang mga problema sa paningin na nauugnay sa diabetes

Kapag mayroon kang diabetes, mahalaga ang pagpapatingin sa isang doktor sa mata nang kahit isang beses kada taon para sa isang komprehensibong pagsusuri ng pinalaking balintataw (pupil) ng mata (dilated eye exam). Pinapataas ng diabetes ang panganib na magkaroon ng ilang sakit sa mata na maaaring umagaw sa iyong paningin. Karamihan sa mga iyon ay nagsisimula sa ilang sintomas, kung mayroon man. Ngunit maaaring maagang matukoy ng doktor sa mata ang mga sakit, kung kailan karaniwang mas madaling gamutin ang mga iyon.

Apat na dapat malaman

Mahalagang maunawaan ang mga sakit sa mata na karaniwang nauugnay sa diabetes. Narito ang apat:

- 1. Glaucoma.** Nangyayari ito kapag hindi maayos na dumadaloy ang likido sa mata. Habang naiipon ang likido, maaari nitong mapinsala ang nerve sa mata, na nagkokonekta ng mata sa utak.
- 2. Diabetic retinopathy.** Ang retina ay ang panloob na sapin sa likod ng bawat mata. Maaaring makapinsala ang

mataas na antas ng blood sugar sa mga daluyan ng dugo sa paligid ng retina at magdulot ng pagbuo ng mga pouch (estrukturang parang lalagyan) na nakakaapekto sa paningin.

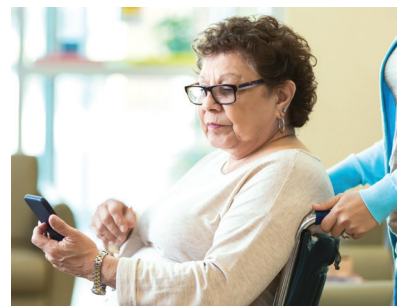
3. Diabetic macular edema. Maaaring magdulot ang diabetes ng pamamaga sa macula, na bahagi ng retina. Maaari itong humantong sa bahagya o ganap na pagkawala ng paningin.

4. Mga katarata. Ang katarata ay ang panlalabo ng mga lente ng mata. Pinapahina nito ang paningin. At kung mayroon kang diabetes, mas mataas ang iyong panganib na magkaroon ng mga katarata sa mas batang edad.

Iwasan ang sakit sa mata

Maaaring magkaroon ng alinman sa mga sakit sa mata na ito ang sinumang may diabetes. Ngunit mas mataas ang iyong panganib kung hindi kontrolado ang iyong glucose sa dugo, mga antas ng kolesterol, o presyon ng dugo. Inilalagay ka rin ng paninigarilyo sa mas mataas na panganib. Makakatulong ang pamamahala sa mga panganib na ito at regular na pagpapatingin sa iyong doktor sa mata upang protektahan ang iyong mga mata.

Mga pinagmulan: American Diabetes Association; National Institutes of Health



Kailangan mo ng tulong sa pamamahala ng iyong mga gamot?

Mayroong programa ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) na tinatawag na Medication Therapy Management (MTM) na nakakatulong sa iyo at sa iyong doktor na pamahalaan ang iyong mga gamot. Nakikipagtulungan ang SCFHP sa SinfoniaRx para suriin ang iyong mga gamot at kondisyon ng kalusugan para humanap ng mga paraan para mapabuti ang iyong kalusugan. Mayroong mga pharmacist ang SinfoniaRx na handang makipag-usap sa iyo tungkol sa iyong mga gamot. Makakatanggap ang mga kasaping kwalipikado para sa programang MTM ng sulat mula sa SinfoniaRx na may higit pang impormasyon. Para maging kwalipikado, dapat mong matugunan ang lahat ng mga sumusunod:

- ▶ Mayroong hindi bababa sa tatlo sa mga napiling pangmatagalang sakit
- ▶ Umiinom ng hindi bababa sa walong magkakaibang gamot na pang-maintenance
- ▶ Malamang na gagastos ng hindi bababa sa \$4,255 sa mga saklaw na gamot sa Part D sa 2020

PARA MATUTO PA,
bisitahin ang
www.scfhp.com/mtm.

Ang pisikal na bahagi ng pagkabalisa

Normal na makaramdam ng pagkabalisa kapag nahaharap ka sa isang bagay na nakaka-stress, tulad ng bagong trabaho o unang date. Ngunit kung palagi kang nababalisa nang walang dahilan, o kung nag-aalala ka sa puntong nahihirapan ka nang kumilos, dapat kang makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa pagkabalisa.

Mga babalang dapat subaybayan

Ang pagkabalisa ay higit pa sa isang pakiramdam. Maaari itong magdulot ng mga pagbabago sa iyong katawan. Maaari kang:

- Makaramdam na mabilis ang pagtibok ng iyong puso
- Masyadong magpawis
- Magkaroon ng mga sakit sa ulo
- Magkaroon ng masakit na tiyan
- Mahilo
- Madalas na pumunta sa banyo o magkaroon ng diarrhea
- Kapusin ng hininga
- Magkaroon ng tensiyonadong kalamnan
- Mangatog o manginig
- Hindi makatulong nang mabuti

Dahil sa mga sintomas na ito, madaling mapagkamalang ibang sakit ang pagkabalisa. Bilang halimbawa, maaaring magdulot ng pananakit ng dibdib ang mga panic attack. Sa palagay ng ibang tao ay nagkakaroon sila ng atake sa puso.

Kung nakakaapekto sa iyong



pang-araw-araw na pamumuhay ang pakiramdam ng pagkabalisa o pag-aalala, sabihin sa iyong doktor ang tungkol sa lahat ng iyong mga sintomas—sa pag-iisip at sa katawan. Maaaring humantong ang mga sintomas na ito sa ibang kondisyon tulad ng depresyon at mga problema sa pagkalulong sa alak o droga—na kung hindi matutugunan ay maaaring magpataas sa panganib ng pagpapakamatay.

Para sa higit pang tulong, tumawag sa Behavioral Health Services (Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-uugali) ng Santa Clara County. Tawagan ang mga numero ng telepono na ito nang walang bayad.

- Para sa 24/7 Suicide and Crisis Hotline (24/7 na Hotline para sa Tulong sa Krisis at Pag-iwas sa Pagpapakamatay), tumawag sa **1-855-278-4204**.
- Para sa mga 24/7 na serbisyo para sa kalusugan ng pag-iisip, tumawag sa **1-800-704-0900**.
- Para sa mga serbisyo sa pagkalulong sa alak o droga, tumawag sa **1-800-488-9919**, Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m.
- Para sa pang-emergency na tulong, mangyaring tumawag sa **911**.

Mga pinagmulan: HelpGuide.org; Mental Health America

Kunin ang impormasyong kailangan mo mula sa tahanan

Narito ang ilang sarili mong magagamit na mapagkukunan sa kalusugan na makikita mo sa website ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sa www.scfhp.com.

Portal ng miyembro ng mySCFHP

Maaari kang tumingin ng impormasyon ng iyong plano, humiling ng transportasyon papunta at pabalik mula sa mga medikal na appointment, tumingin at humiling na baguhin ang iyong doktor sa pangunahing pangangalaga, at higit pa. Bisitahin ang www.member.scfhp.com para makapagsimula.

Kakailanganin mo ang iyong ID card ng kasapi ng SCFHP para makagawa ng account.

Tool sa paghahanap ng doktor

Magsimula rito para maghanap ng doktor, ospital, o botika na malapit sa iyo. Maaari ka rin maghanap ng



doktor na nagsasalita ng iyong wika. Makakapagbigay sa iyo at sa iyong pamilya ang aming network ng mga provider at ospital ng pangangalagang pangkalusugan na inaasahan mo. Bisitahin ang www.scfhp.com para gamitin ang tool. Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili nang walang bayad sa **1-877-723-4795** (TTY: 711) kung kailangan mo ng anumang tulong.

Mga materyal ng kasapi

Madaling i-access ang iyong Handbook ng Miyembro, Direktoryo ng Provider, Form sa Pagtatalaga ng Kinatawan, at higit pa. Inilalarawan ng mga dokumentong ito ang ibang bahagi ng iyong saklaw, tulad ng mga procedure para sa reklamo at paliwanag

ng iyong mga karapatan. Para mahanap ang iyong mga form at dokumento, bisitahin ang “Cal MediConnect Member Materials” (Mga Materyal ng Kasapi ng Cal MediConnect) sa www.scfhp.com/healthcare-plans/cal-medicconnect/member-materials.

Impormasyon sa Kalusugan

Gamitin ang online na Health Library para sa higit pang impormasyon tungkol sa iyong kalusugan. Makakahanap ka ng mga tool, recipe, at artikulo sa kalusugan para tulungan kang mas mainam na alagaan ang iyong kalusugan.

Bisitahin ang aming Health Library sa www.scfhp.com/health-library.

MALUSOG NA PAMUMUHAY

Cal MediConnect Plan
(Medicare-Medicaid Plan)

TAG-INIT 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_15095T 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 խոստում էք 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.