

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 maari 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 **1-877-509-0294**.

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 prioridad 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.

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



**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 **1-800-260-2055**. 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, panatilihin 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 panatilihin 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)

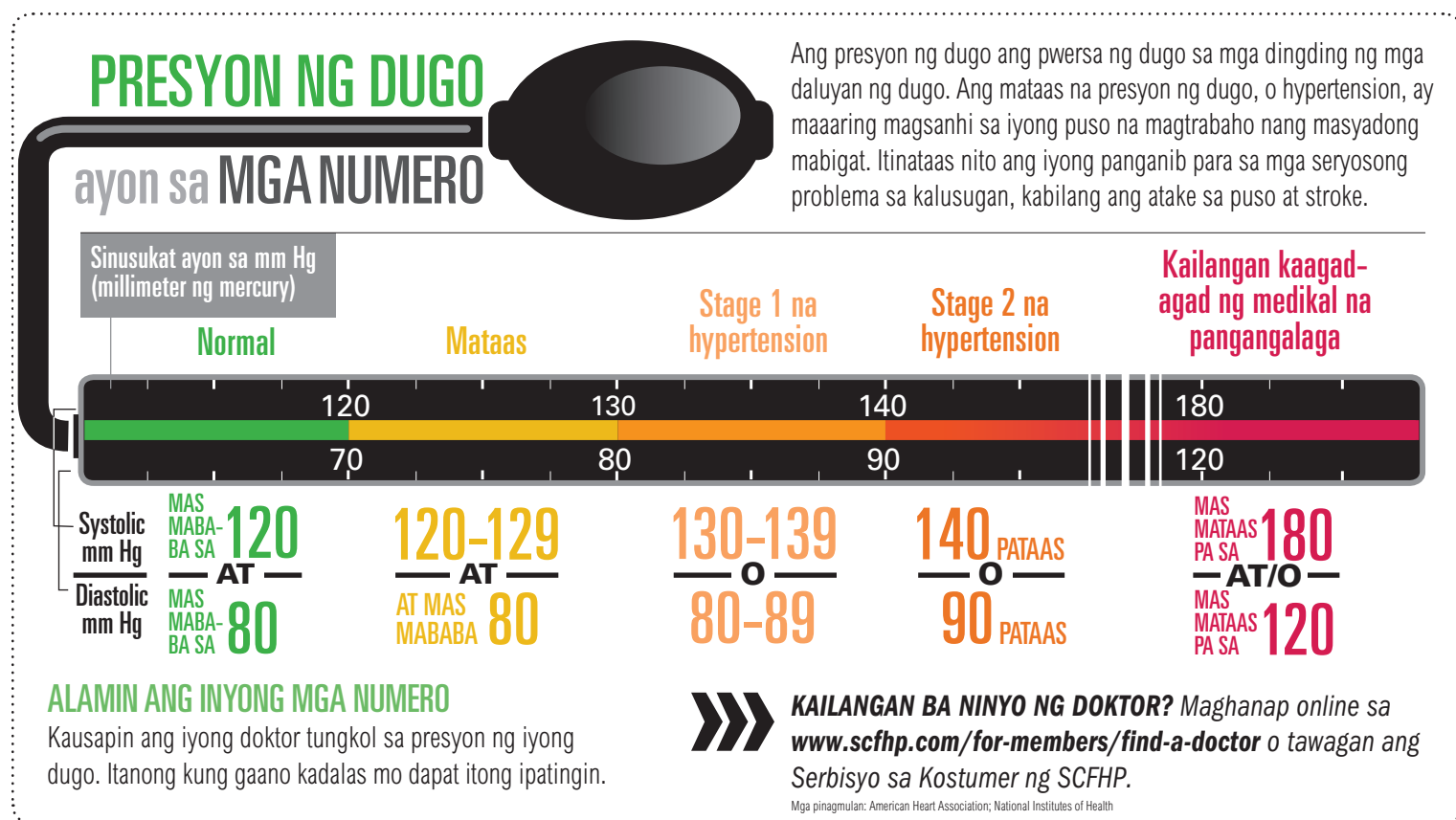
Napakahalagang kontrolin ang mataas na presyon ng dugo. Narito ang tatlong bagay na magagawa mo upang mapamahalaan ang mataas na presyon ng iyong dugo.

- 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.



SCFHP Wellness Rewards*

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 nakaligtaan mo. Bilang kasapi ng Medi-Cal, gagantimpalaan ka ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sa pagkumpleto ng mga piling karaniwang pagsusuri sa kalusugan.

Bakit mahalaga ang mga check-up?

Ang mga regular na eksaminasyon at pagsusuri sa kalusugan ay makakatulong na makita ang mga problema bago pa man magsimula ang mga ito. Nakakatulong din ang mga ito para gumawa ka ng mga hakbang na nagbibigay ng pagkakataong mamuhay nang mas mahaba at mas malusog.

Paano ginagantimpalaan ng SCFHP ang aking pangangalagang pangkalusugan?




Mahalaga sa amin ang iyong kalusugan. Makikita sa ibaba ang listahan ng mga gantimpalang inaalok namin para sa pagkumpleto ng mga karaniwang pagsusuri sa kalusugan.

Magpapadala ang SCFHP ng impormasyon sa mga kwalipikadong kasapi para ipaalala sa kanila na i-schedule ang kanilang (mga) karaniwang pagsusuri sa kalusugan. Available ang transportasyon sa mga medikal na appointment. Suriin ang listahan sa ibaba para malaman kung kwalipikado ka.



GANOON LAMANG ITO KADALI! Para malaman kung paano makuha ang iyong gift card para sa isang kwalipikadong pagsusuri sa kalusugan, bisitahin ang www.scfhp.com/rewards.

Hindi magagamit ang mga gift card para bumili ng tabako, alak, o mga armas.

EKSAMINASYON/PAGSUSURI SA KALUSUGAN	KWALIPIKASYON NG KASAPI NG SCFHP MEDI-CAL*	MGA GANTIMPALA	
 Kalusugan ng mga bata	Anim na well-child visit bago lumipas ang edad na 15 buwan	Edad 0 hanggang 15 buwan: Dapat na kumpletuhin ang anim na well-child na pagsusuri bago lumipas ang edad na 15 buwan.	\$30
	Tanunang well-child na eksaminasyon	Edad 3 hanggang 6 taon: Dapat kumpletuhin ang well-child visit bago lumipas ang Disyembre 31, 2020.	\$30
	Well-care ng tinedyer	Edad 12 hanggang 21 taon: Dapat kumpletuhin ang well-child visit bago lumipas ang Disyembre 31, 2020.	\$50
 Pamamahala ng pangmatagalan at hindi gumagaling na sakit	Diyabetis: HbA1C na pagsusuri ng dugo	Edad 18 hanggang 75 taon na may diabetes. Dapat kumpletuhin ang pagsusuri sa diyabetis bago lumipas ang Disyembre 31, 2020.	\$30
	Hika: Gamitin ang gamot sa hika ayon sa inireseta	Edad 5 hanggang 64 taon na may hika. Dapat na gamitin ang gamot sa pagkontrol ng hika ayon sa tinagubilin mula Enero 1 hanggang Disyembre 31, 2020.	\$15 kada tatlong buwan
 Kalusugan ng mga babae	Mammogram	Edad 50 hanggang 74 taon: Dapat kumpletuhin ang mga mammogram kada dalawang taon. Kung nakatakda ka nang gawin ito, kumpletuhin ito bago lumipas ang Disyembre 31, 2020.	\$25
	Pagsusuri ng kanser sa cervix	Edad 21 hanggang 64 taon: Dapat kumpletuhin ang mga screening sa pagsusuri ng kanser (mga Pap test) kada tatlo hanggang limang taon. Kung nakatakda ka nang gawin ito, kumpletuhin ito bago lumipas ang Disyembre 31, 2020.	\$30
	Pangangalaga habang nagdadalang-tao	Buntis at naka-enroll sa <i>Healthy Moms, Healthy Babies</i> Program. Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang www.scfhp.com/healthy-moms-babies .	Nag-iiba kada trimester: ▶ \$30 na gift card ▶ Car seat** ▶ Sleep pod

*Hindi kwalipikado ang mga kasapi ng Kaiser Permanente. Kung kasapi ka ng KP, pumunta sa www.kp.org para sa mga oportunidad sa gantimpala. Maaaring nalalapat ang mga tuntunin at kondisyon. Dapat na naka-enroll sa SCFHP Medi-Cal Plan kapag mayroon kang appointment. Dapat na ilagay ng doktor ang code at i-bill ka nang tama para maging kwalipikado ka para sa gantimpala.

**Dapat makakumpleto ng klase sa kaligtasan ng car seat para maging kwalipikado.



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 makatulog 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



NASURI BAGO LUMIPAS
ANG EDAD NA 2:
Para sa
kinabukasang
walang lead

Ano ang itsura ng pagkakalason sa lead (tingga)?

Walang malinaw na sagot. Ang pagkakalason dahil sa lead ay karaniwang walang sintomas na makikita mo. Kaya dapat mong hilingin sa doktor ng iyong anak na suriin ang iyong anak, kung sakali mayroon man nito. Saklaw ng Santa Clara Family Health Plan ang pagsusuring ito.

Maaaring malantad ang mga bata sa lead mula sa mga bagay tulad ng natutuklap na pintura sa mga lumang bahay o nalulumang tubo ng tubig. At maaaring makapinsala ang lead sa umuunlad na utak ng bata. Maaari itong humantong sa mga problema sa pagkatuto at pag-uugali o ibang isyu sa kalusugan.

Matutukoy ang lead sa mga bata sa isang simpleng pagsusuri sa dugo. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa pagpapasuri sa iyong anak sa edad na 1 at 2 taon—o sa kalaunan kung kailangan niya ng pahabol na pagsusuri.

Mga pinagmulan: American Academy of Pediatrics; Centers for Medicare & Medicaid Services; U.S. Department of Health and Human Services

Balik-eskuwela, balik na naman ulit sa doktor

Na-schedule mo na ba ang pagbisita ng iyong anak sa doktor ngayong panahon ng pagbabalik sa paaralan? Maaaring ang pagbisita na ito ay isang well-child visit. O, kung ang iyong anak ay naglalaro ng sports, maaari itong isang pagsusuri ng katawan para sa sports.

Sa alinmang kaso, ito lamang ang tanging pagbisita sa doktor na gagawin ng karamihan sa mga bata at kabataan bawat taon. Iyan ang dahilan kung bakit ito’y napakahalaga. Mabibigyan ng doktor ang iyong anak ng pisikal na pagsusuri at makakapagsuri para sa anumang nakatagong problema sa kalusugan. Ang mga pagbisitang ito ay pagkakataon din:

- Upang tiyakin na napapanahon ang mga



bakuna ng iyong anak. Tumutulong ang mga pagbabakuna para maprotektahan ang iyong anak laban sa 14 na iba’t ibang sakit; at ang ilan sa mga sakit na ito ay nakamamatay.

- Para masabi mo ang alinmang alalahaning mayroon ka. Mahalaga ang lahat ng iyong katanungan. Sabihin mo lamang, at gagabayan ka ng iyong doktor.

Mga pinagmulan: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention

Mga bakuna na kailangan ng mga bata at tinedyer { mula KAPANGANAKAN hanggang 18 taong gulang }

Schedule ng pagbabakuna

Ang mga ito ay pangkalahatang tagubilin. Makipag-usap sa iyong doktor kung ano ang tama para sa iyong anak.

DTaP = diphtheria, tetanus, pertussis (whooping cough)
Flu = influenza
HepA = hepatitis A
HepB = hepatitis B
Hib = *Haemophilus influenzae* type b

HPV = human papillomavirus
IPV = polio
MenACWY = meningococcal A, C, W, Y
MenB = meningococcal B
MMR = measles, mumps, rubella
PCV13 = pneumococcal

PPSV23 = pneumococcal
RV = rotavirus
Tdap = tetanus, diphtheria, pertussis
VAR = varicella (chickenpox)
 *Kailangan sa ilang kaso

Saklaw ng mga karaniwang inirerekomandang edad
 Saklaw para sa mga partikular na lubhang nanganganib na pangkat
 Saklaw para sa mga pahabol na pagbabakuna
 Saklaw para sa mga ilang hindi-lubhang-nanganganib na pangkat base sa payo ng doktor

KAPANGANAKAN	BUWAN								TAON								
	0	1	2	4	6	9	12	15	18	19-23	2-3	4-6	7-10	11-12	13-15	16	17-18
HepB	HepB	HepB	HepB	HepB series													
		RV	RV	RV*	HPV series												
		DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	Tdap	Tdap	Tdap	Tdap	Tdap	Tdap	Tdap
		Hib	Hib	Hib*	Hib	Hib*	Hib										
		PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13										
							PPSV23										
		IPV	IPV	IPV series													
		Flu, taon-taon (1 o 2 dosis)								Flu, taon-taon							
		MMR								MMR series							
		VAR								VAR series							
		HepA series								HepA series							
		MenACWY series								MenACWY series							
										MenB							

Pinagmulan: Centers for Disease Control and Prevention (2019)

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 kasapi 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 **1-800-260-2055** (TTY: 711) kung kailangan mo ng anumang tulong.

Mga form at dokumento

Madaling i-access ang iyong Handbook ng Miyembro, Direktoryo ng Provider, Form sa Awtorisadong 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. Hanapin ang mga iyon sa ilalim ng “Medi-Cal Forms & Documents” (Mga Form at Dokumentong sa Medi-Cal) sa www.scfhp.com/healthcare-plans/medi-cal/forms-documents.

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.



Available online ang iyong Handbook ng Miyembro sa 2020 (tinatawag ding Pinagsamang Katibayan ng Saklaw (Evidence of Coverage), o EOC at Form ng Pagbubunyag (Disclosure Form)). Ipinapaalam sa iyo ng Handbook ng Miyembro ang tungkol sa iyong saklaw sa ilalim ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP). Tinutulungan ka nitong maunawaan kung paano gamitin ang iyong mga benepisyo at serbisyo. Ipinapaliwanag din nito ang iyong mga karapatan at responsibilidad bilang kasapi ng SCFHP. Makikita mo ang Handbook ng Miyembro sa 2020 sa www.scfhp.com/medi-cal/forms-documents.

Kung kailangan mo ng naka-print na Handbook ng Miyembro sa 2020, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP sa **1-800-260-2055** (TTY: 711), Lunes hanggang Biyernes, 8:30 a.m. hanggang 5 p.m. Walang bayad ang tawag.

**PANALONG
KALUSUGAN**
Medi-Cal Plan

TAG-INIT 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

50376T

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): Ուշադրութեամբ խոսելով 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 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).