

# MALUSOG NA PAMUMUHAY

TAGLAGAS 2020

Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan)



## Huwag pansamantalang ihinto ang kalusugan mo

Maaaring inihinto mo ang ilang basic na medikal na pangangalaga para sa sarili mo sa ibang tao sa pamilya niyo dahil sa COVID-19 pandemic. Para sa mga bata, maaaring mangahulugan itong mga nalaktawang bakuna at mga pagpapa-checkup. O, maaaring nalaktawan mo ang mga appointment para subaybayan ang hika, diyabetis, o ibang mga malalang kundisyon ng kalusugan.

Kung gayon, ngayon ay mabuting panahon para tawagan ang doktor mo at muling i-schedule kung ano ang nalaktawan mo.

Habang dahan-dahang muling nagbubukas ang ating komunidad, maaaring may mga tanong ka tungkol sa kung kailan ligtas na mabibisita ang mga doktor mo at kung ano ang aasahan. Maaari kang magtanong sa doktor mo

anumang oras para malaman kung ano ang pinakamahusay para sa mga pangangailangan mo sa pangangalaga sa kalusugan.

Narito ang ilang mga bagay na pag-iisipan para sa mga personal na pagbisita:

- Huwag iantala ang kailangang tulong, lalo na kung agaran ito o maaaring magdulot ng mga medikal na emerhensiya tulad ng atake sa puso o stroke.
- Magpatuloy sa pang-iwas na pangangalaga tulad ng mga bakuna at screening sa kanser. Ang pag-antala sa mga rutinang bakuna at eksaminasyon ay maglalagay sa inyo, sa mga pamilya at mga komunidad sa peligro. Nang wala nito, ang pagkalat ng maiiwasang nakamamatay na mga sakit ay tunay na banta.
- Ang mga ospital, klinika, at mga ibang setting sa pangangalaga ng kalusugan ay nagsagawa ng ekstrang pangangalaga para masiguro na ang mga pasyente ay ligtas kapag bumibisita. Maaari kang makaranas ng ilang mga pagbabago sa pagbisita mo.

—*Ipinagpatuloy sa pahina 3*

### 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

# ANO ITO: COVID-19, mga allergy, sipon o trangkaso?

Mga Sintomas	COVID-19	Mga Allergy	Sipon	Trangkaso
 Pag-ubo	Karaniwan	Bihira	Karaniwan	Karaniwan
 Kahirapan sa paghinga	Minsan	Hindi (maliban kung tini-trigger nito ang hika)	Hindi (maliban kung tini-trigger nito ang hika)	Hindi (maliban kung tini-trigger nito ang hika)
 Pagbahing	Hindi	Karaniwan	Karaniwan	Hindi
 Tumutulo o baradong ilong	Minsan	Karaniwan	Karaniwan	Minsan
 Masakit na lalamunan	Minsan	Minsan (karaniwan ay banayad)	Karaniwan	Minsan
 Lagnat	Karaniwan	Hindi	Minsan	Karaniwan
 Panginginig	Minsan	Hindi	Hindi	Minsan
 Kapaguran	Karaniwan	Minsan	Minsan	Karaniwan
 Masakit na ulo	Minsan	Minsan	Bihira	Karaniwan
 Masakit na katawan	Minsan	Hindi	Minsan (karaniwan ay banayad)	Karaniwan
 Pagdudumi	Minsan	Hindi	Hindi	Minsan (sa mga bata)
 Pagkahilo o pagduduwal	Minsan	Hindi	Hindi	Minsan (sa mga bata)
 Kawalan ng panlasa o pang-amoy	Minsan	Bihira	Bihira	Bihira

**! KUMILOS!** Tumawag sa 911 kung ikaw o ang mahal mo sa buhay ay may emerhensiyang babalang senyales para sa COVID-19. Kasama dito ang hirap sa paghinga, nagtatagal na kirot o presyon sa dibdib, bagong kalituhan, hirap gumising o manatiling gising, at maasul na labi o mukha.

Maaaring iba ang mga sintomas mo. Tumawag sa doktor mo kung nag-aalala ka tungkol sa anumang kakaiba o malalang sintomas.

Mga pinagmulan: American Academy of Allergy, Asthma and Immunology; Asthma and Allergy Foundation of America; Centers for Disease Control and Prevention; World Health Organization

# Huwag pansamantalang ihinto ang kalusugan mo

—*Ipinagpatuloy mula sa harapang pahina*

## Isang mabuting paraan para manatiling malusog

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

Kasama rito ang mga bagay tulad ng:

- Mga mammogram at Pap test para sa mga babae

- Mga screening para sa sakit sa puso, diyabetes at kanser

- Mga pambatang bakuna at mga well-child na pagbisita

- Mga bakuna laban sa trangkaso at pulmonya

- Mga rutinang checkup kung saan ka makakakuha ng payo tungkol sa diyeta, ehersisyo at kabuuan mong kalusugan

Gusto namin na ikaw at ang

pamilya mo ay maging malusog at ligtas. Ang rutinang pangangalaga ay mahalagang bahagi nito. Sinasaklawan ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ang mga pang-iwas na pangangalagang serbisyo tulad ng mga ito.\* Huwag na itong iantala pa. Ligtas na muling magpatingin sa iyong doktor—at nakakatulong ito para panatilihin malusog ka at ang iyong pamilya.

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

## Mag-sign up para sa mga klase sa edukasyong pangkalusugan!

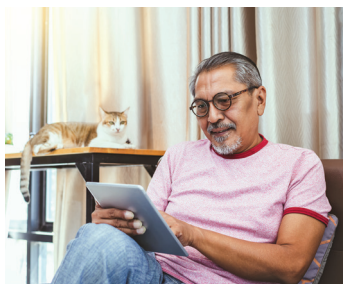
Dedikado ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) na tulungan ang mga miyembro nating manguna sa malulusog na buhay. Nakikipagsosyo kami sa maraming batay sa komunidad na mga organisasyon para maghandog ng mga klase sa edukasyong pangkalusugan sa mga miyembro namin nang libre. Ang ilang mga klase ay available online sa ngayon. Sinasaklawan namin ang mga paksang tulad ng:

- ▶ Pamamahala ng pangmatagalan at hindi gumagaling na sakit
- ▶ Pamamahala ng stress at galit\*
- ▶ Pagiging magulang
- ▶ Pamamahala ng timbang\*
- ▶ Edukasyon bago manganak
- ▶ Pagtigil sa paninigarilyo at marami pa!

Pumunta sa aming website sa [www.scfhp.com/for-members/health-education](http://www.scfhp.com/for-members/health-education) o mag-log in sa iyong mySCFHP member portal para makita ng buong listahan ng mga klase. Lahat ng mga miyembro ng SCFHP ay nararapat sa mga programa sa pangkalusugang edukasyon, at karamihan ng mga programa ay hindi kailangan ng referral mula sa doktor niyo.

Para mag-enroll, tumawag nang direkta sa organisasyon at sabihin sa kanila na ikaw ay isang miyembro ng SCFHP. Maaari kang lumabas sa programa anumang oras. Kung mayroon kang mga tanong o kailangan ng tulong, tumawag sa SCFHP Serbisyo para sa Mamimili.

\*Pansamantalang may mga virtual na klase



## PAGIGING AVAILABLE NG ONLINE WELLNESS LIBRARY Portal ng Kasapi ng mySCFHP

Sa portal ng kasapi ng mySCFHP, maaari ninyong:

- ▶ Tingnan ang mga benepisyo at buod ng inyong health plan
- ▶ Humiling ng bagong ID card
- ▶ Mag-print ng pansamantalang ID card
- ▶ Tingnan o hilinging baguhin ang iyong primary care provider (PCP)
- ▶ Humiling ng transportasyon papunta sa mga medikal na appointment

At gamitin ang Online Wellness Center! Ang Center ay handog sa inyo ng Optum. May library ito ng mga pangkalusugang resources na magagamit anumang oras sa araw. Matutulungan rin kayo nitong gumawa ng personal na plano para subaybayan at mapabuti ang inyong kalusugan. Gayunpaman, hindi ito inilaan bilang pamalit sa pangangalaga ng inyong doktor.

**BISITAHIN ANG** [www.member.scfhp.com](http://www.member.scfhp.com) para makapagsimula.

# Makakatulong kang mapigilan ang panloloko, pagsasayang at pang-aabuso!

Ang panloloko sa pangangalaga ng kalusugan ay seryosong usapin. Ang panloloko ay nagpapataas sa gastusin sa pangangalaga ng kalusugan para sa lahat ng tao. Narito ang limang paraan para makatulong kang mapigilan ang panloloko, pagsasayang at pang-aabuso:

**1.** Huwag kailanman ipahiram ang iyong ID ng kasapi sa ibang tao.



**2.** Abisuhan agad kami kung ang iyong ID card ng kasapi ay nawala o nanakaw.

**3.** Alamin kung sino ang may access sa impormasyon mo.

**4.** Tanungin ang iyong mga doktor kung anong eksaktong mga pagsusuri o pamamaraan ang gusto nila para sa iyo at bakit.

**5.** Subaybayan ang lahat ng pagbisita ng doktor at mga appointment na dadaluhan mo, hindi napuntahan o kinansela.

Kung naghihinala ka ng panloloko o paglabag sa pagkapribado, isulat ang pangalan, address, at numero ng ID ng taong nanloko, nagsayang o nang-abuso. Ibigay mo ang lahat ng impormasyon na kaya mo tungkol sa tao, ang mga petsa ng mga kaganapan at kung ano ang nangyari.

Ipadala ang ulat mo sa pamamagitan ng mga sumusunod na paraan:

● Ipadala ang sulat sa koreo sa: Compliance Officer, Santa Clara Family Health Plan, PO Box 18880, San Jose, CA 95158

● Telepono: **1-408-874-1450**, 24 oras bawat araw, 7 araw bawat linggo; TTY: **711**

● Email: **reportfraud@scfhp.com**

Maari mo ring kontakin ang estado at pederal na ahensiya sa ibaba:

● California Department of Health Care Services (DHCS)

Telepono: **1-800-822-6222**

Email: **stopmedicalfraud@dhcs.ca.gov**

● U.S. Department of Health and Human Services Office of Inspector General

Telepono: **1-800-447-8477**

TTY: **1-800-377-4950**

● Centers for Medicare & Medicaid Services

Telepono: **1-800-633-4227**

TTY: **1-877-486-2048**

Salamat sa paggawa ng papel mo para maiwasan ang panloloko, basura at pang-aabuso!

## Alamin ang mga karapatan mo

Kapag isa kang kasapi ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), mayroon kang ilang partikular na karapatan at responsibilidad. Ang mga karapatan ay ang kung ano ang maaasahan mong matanggap, kabilang ang kinakailangang paggamot at impormasyon. Ang mga responsibilidad ay kung ano ang inaasahan naming gawin mo bilang kasapi ng plano.

Bisitahin ang aming website sa **www.bit.ly/CMC\_MemberRights** upang malaman ang tungkol sa iyong mga

karapatan at responsibilidad. Kung gusto mong mapadalhan ng kopya, tawagan ang Serbisyo para sa Mamimili.

Tumitingin kami sa mga bagong serbisyo na ibibigay bilang bahagi ng iyong mga nasasaklawang benepisyo. Nagsusuri kami ng mga pag-aaral upang tiyaking ang mga bagong serbisyo ay napatunayang ligtas. Bumisita sa **www.bit.ly/CMC\_NewTechnology** upang magbasa pa tungkol sa kung paano kami nagsusuri ng mga bagong teknolohiya.



### **ANG SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN NA PAMAMAHALA NG PAGGAMIT**

ay namamahagi ng mga positibong pahayag tungkol sa mga pinansyal na insentibo. Bisitahin ang **www.bit.ly/CMC\_UMS** para sa karagdagang impormasyon. Kung gusto mong padalhan ka ng kopya, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili.

# Ang paninigarilyo ay problema para sa mga taong may diyabetis

Alam mo ba na ang pagsindi ay maaaring magdulot ng type 2 diyabetis o pahirapan ang pamamahala nito? Pinatataas ng paninigarilyo ang peligro para sa type 2 na diyabetis ng hanggang 40%. Makakapag-ambag din ang paninigarilyo sa mga malalang komplikasyon ng diyabetis tulad ng:

- Sakit sa puso at bato.
  - Hindi magandang daloy ng dugo.
- Maaari itong magdulot ng pagkaputol ng mga daliri ng paa, isang paa o isang binti.
- Pinsala sa nerve sa mga braso o binti mo.
  - Mga problema sa mata na maaaring magdulot ng pagkabalug.

## Kumawala

Ang limang tip na ito ay makakatulong sa iyong huminto sa paninigarilyo:

### 1. Mangako sa petsa ng paghinto.

Gawin itong sa lalong madaling panahon para hindi magbago ang isip mo.

**2. Alisin ang temptasyon.** Alisin lahat ng mga sigarilyo at ashtray mula sa inyong bahay, kotse at lugar ng trabaho.

### 3. Baguhin ang inyong rutina.

Halimbawa, lagi ka bang nagsisindi matapos kumain? Ngumuya ng gum o guluhin ang sarili mo sa paglalakad.

**4. Makipag-ugnay.** Ipagkalat ang salita sa pamilya at mga kaibigan na gusto mo nang huminto at hingin ang suporta nila. Matutulungan ka din ng doktor mong magplano para sa tagumpay. May mga gamot na makakatulong sa iyong huminto. Karamihan sa mga ito ay saklaw ng



Santa Clara Family Health Plan. Magtanong sa doktor mo para sa karagdagang impormasyon.

**5. Huwag hayaang ma-derail ka ng pagkakamali.** Nangyayari ang pagkakamali. Manindigan muling huminto agad. Magagawa mo ito!

## Mga dulugang makakatulong sa iyong huminto

Ang California Smokers' Helpline ay naghahandog ng mga libreng pagpapayo sa telepono at mga materyales para sa pagtulong sa sarili. Tumawag sa **1-800-662-8887** (TTY: **1-800-933-4833**) o bumisita sa **www.nobutts.org**.

Ang Breathe California ay may mga sanay na tagapagturo at mga programa, makukuha mo nang wala kang gagastusin.\* Tawagan sila sa **1-408-998-5865**.

\*Hindi magagamit ng mga miyembro ng Kaiser. Kung kasapi ka ng KP, pumunta sa **www.kp.org** para sa karagdagang impormasyon.

## Mahanap ang kailangan mong tulong sa Aunt Bertha!

Maaaring mahirap makakuha ng mahalaga at madalas na mamahaling pangangailangan, tulad ng pagkain at pabahay. Nagsama ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) at ang Aunt Bertha para matulungan kang makahanap ng lokal na suporta.

Ito ay madaling gamiting site, pinahihintulutan ka ng Aunt Bertha na maghanap ng mas mura o libreng serbisyo, kasama ang:

- ▶ Pagkain
- ▶ Pabahay
- ▶ Transit
- ▶ Tulong pinansiyal
- ▶ At marami pa!

Ang kailangan lang para magsimula ay ang iyong ZIP code. Mula doon, makapili ka ng lugar na kinaiiinteres mo para makakita ng listahan ng mga lokal na programa at suporta sa lugar.

Ang bawat lista sa programa ay magsasabi sa iyo ng mga serbisyo na hinahandog, sino ang sineserbisyuhan nito, at paano kontakin ang organisasyon para sa higit pang impormasyon at para mag-apply.



**PUMUNTA** sa **scfhp**  
**.auntbertha.com** para  
makahanap ng mga  
dulugan ng komunidad  
na malapit sa iyo.

# Depression sa huling bahagi ng buhay: Huwag manatiling tahimik

Ang depression ay maaaring mangyari kaninoman sa atin habang tayo ay tumatanda. At maaaring marami ang dahilan nito.

Maaaring dahil ito sa kawalan ng mahal sa buhay o ibang mga pagbabago sa buhay. Maaaring nasa lahi ito ng pamilya. Minsan, kasama ito ng sakit na tulad ng sakit sa puso o kanser. Ang mga side effect ng mga gamot ay maaaring maglaro din ng papel sa depression.

Anuman ang dahilan nito, ang depression ay hindi kailanman karaniwang bahagi ng pagtanda. Ito ay isang medikal na kundisyon na maaaring gamutin—mas maaga, mas mainam.

## Maaari bang depressed ka?

Ang depression ay hindi bagay na puwede ka lang biglang makalabas. Karamihan ng mga tao ay kailangang magpagamot para umayos ang pakiramdam. Mabuting malaman ang mga senyales.

Maaaring depressed ka kung mayroon kang anuman sa mga sintomas na ito nang mahigit sa dalawang linggo:

- Ito ay malungkot o walang lamang mood
- Pakiramdam na walang pag-asa, guilty, o walang saysay
- Kawalan ng interes sa mga bagay na minsan ay nagpasaya sa iyo
- Madalas na pag-iyak

Ang depression sa mga mas matatandang adult ay maaaring iba ang itsura kaysa sa mga mas bata. Sa huling bahagi ng buhay, ang mga

waong may depression ay maaaring mas malamang na:

- Pagod ang pakiramdam
- Maging irritable
- Nahihirapang matulog
- May problema sa kalusugan, tulad ng mga lumalalang masakit na ulo
- Mahirapang tumutok
- Malito

## Makipag-ugnay

Kung may anumang pagkakataon na depressed ka, sabigin sa doktor mo. Maaaring balewalain ng doktor mo ang ilang mga sakit at gamot na maaaring magdulot ng mga parehong sintomas.

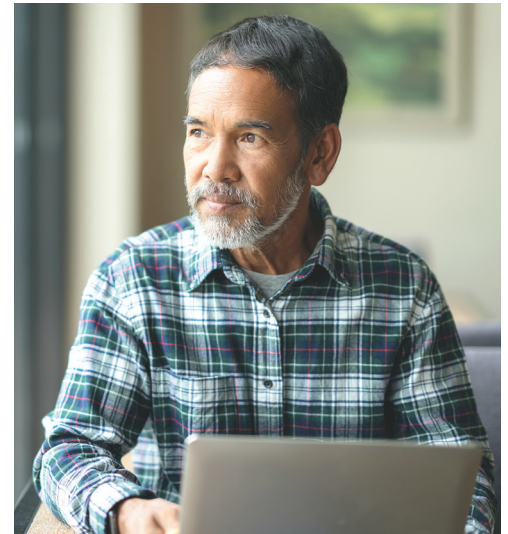
Kung depressed ka, ang paggamot ay makakatulong na maramdamang mong muli na ikaw ka. Maaaring kasama nito ang talk therapy o gamot o pareho. Maaaring may mga pagbabago sa istilo ng buhay na makakatulong din.

Ang maagang paggamot ay makakatulong na pigilang lumala ang iyong depression. Kaya mahalagang magsalita kung nahihirapan ka. May mas mabuting araw sa hinaharap.

## Mga karagdagang dulugan

Ang Institute on Aging ay may 24-na ora sa Friendship Line na matatawagan mo kung gusto mo ng taong makakausap o nakakaranas ka ng krisis. Tumawag sa **1-800-971-0016** (toll-free) para makipag-usap sa kinatawan ngayon.

Nakaranas ka ba ng emotional distress na kaugnay ng COVID-19? Maaari kang tumawag sa toll-free Warm Line ng



CalHOPE sa **1-833-317-HOPE (1-833-317-4673)**. Maikokonekta ka ng CalHOPE sa mga dulugan na makakatulong sa mga panahong kaduda-dudang ito.

Para sa higit pang tulong, tumawag sa Behavioral Health Services (Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-uugali) ng Santa Clara County. Tumawag ng toll-free:

- Para sa 24/7 Suicide and Crisis Hotline (ang 24/7 na Hotline para sa Krisis at Pagtatangka ng Pagpapakamatay), tumawag sa **1-855-278-4204**.
- Para sa mga serbisyo para sa kalusugan ng pag-iisip, 24/7, tumawag sa **1-800-704-0900** (TTY: 711).
- Para sa mga serbisyo sa pang-aabuso ng sangkap, tumawag sa **1-800-488-9919**, Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m.
- Para sa emergency na tulong, tumawag sa 911.

Mga pinagmulan: American Academy of Family Physicians; National Institute on Aging

# Ano ang peligro mo sa kanser sa suso?

Ang kababaihan sa U.S. ay may 1 sa 8 pagkakataong magka-kanser sa suso. Ang ilang salik ay maaaring magpataas sa peligrong magkaroon ka ng kanser sa suso.

Siguruhin na ipaalam sa doktor mo kung ang alinman sa mga salik na ito ay mailalapat sa iyo:

- Mas matanda ka sa 50.
- Nagkaroon ka na dati ng kanser sa suso.
- Mayroon kang ina, kapatid na babae o anak na nagkaroon ng kanser sa suso o kanser sa obaryo. Sabihin sa doktor mo na nagkaroon sila nito bago ang edad na 50.
- May miyembro ka ng pamilya na nagka-kanser sa dalawang suso.
- Mayroon kang lalaking kamag-anak na nagka-kanser sa suso.
- Mayroon kang gene mutation na nagpapaigring sa peligro.
- Mayroon kang Ashkenazi o Eastern European Jews sa family tree niyo.
- Ang una mong regla ay bago ang edad na 12 at ang huli ay makalipas ang edad na 55.

Hindi ka kailanman nagkaroon ng full-term na pagbubuntis. O ang una mong anak ay pinanganak makalipas na 35 ka.

Gumamit ka ng hormone therapy matapos ang menopause.

Nagka-radiation sa batang edad.

Sobra ang timbang mo.

Hindi ka na aktibo.

Umiinom ka ng mahigit sa dalawang alak na inumin sa isang araw.

Kung babae kang mas matanda sa 55, nirerekomenda ng American Cancer Society ang mammogram tuwing dalawang taon para masuri kung may kanser ka sa suso. Kausapin ang doktor mo tungkol sa peligro mo para makita kung ang taunang pagsusuri ay maaaring tama para sa iyo. Kung nasa

mataas na peligro ka, maaaring magpa-screen ka sa mas batang edad o mas madalas.

Sinasaklawan ng Santa Clara Family Health Plan ang taunang mammogram para sa mga miyembro nito. Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili kung kailangan mo ng tulong sa pakikipag-appointment sa doktor mo.

Mga pinagmulan: American Cancer Society; American Society of Clinical Oncology



## Kailangan mo ba ng transportasyon? Makakatulong kami!

Kung kailangan mo ng sasakyan para makapunta sa isang medikal na appointment, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili para mag-asikaso ng sasakyan. Sabihin ang iyong kahilingan:

▶ Tatlong araw bago ang iyong appointment para sa transportasyon na hindi pang-medikal

▶ Limang araw bago ang iyong appointment para sa transportasyong pang-medikal na hindi emergency








Ang Serbisyo para sa Mamimili ng Santa Clara Family Health Plan ay patuloy na tutulong sa mga hiling sa transportasyon sa COVID-19 papunta sa mga medikal na appointment habang natatanggap ito.

Upang humiling ng sasakyan, mag-log in sa member portal ng mySCFHP sa **[www.member.scfhp.com](http://www.member.scfhp.com)** o tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa **1-877-723-4795**. Dapat tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa **711**. Para sa higit pang impormasyon, pumunta sa **[www.scfhp.com/for-members/transportation-services](http://www.scfhp.com/for-members/transportation-services)**.

# Walang antala!

7 magagaling na dahilan para magpabakuna sa trangkaso



-  **1 Ang imunisasyon ay ang Num. 1** pinakamahusay na paraan para maiwasan ang trangkaso. Sa bibihirang exception, ang lahat ng taong 6 na buwan at mas matanda ay kailangan ng taunang bakuna sa trangkaso.
-  **2 Iligtas ang sarili mo.** Ang trangkaso ay maaaring magdulot ng mga miserableng sintomas at magdulot ng hindi pagpasok sa trabaho o paaralan.
-  **3 Ang trangkaso ay dahilan kung bakit malala ang sakit ng ilang tao.** Bawat taon, ang mga kumplikasyon ng trangkaso ay nagdudulot ng pananatili sa ospital—at pagkamatay.
-  **4 Ang mga virus ay nagbabago bawat panahon ng trangkaso.** Nirerepaso ng mga scientist ang mga bakuna sa trangkaso ng U.S. bawat taon para masiguro na bagay sila sa mga umiikot na virus.
-  **5 Kumakalat ang trangkaso.** Maghanda—magpabakuna agad hanggat posible.
-  **6 Ang mga bakuna sa trangkaso ay may solidong tala sa kaligtasan.** Hindi ka mabibigyan ng trangkaso ng mga bakuna—at napakabihira ang mga malalang side effect.
-  **7 Iniksiyon o spray?** Kung ano ang gusto mo. Ang mga bakuna sa trangkaso ay mabibili bilang iniksiyon o mga nasal spray.\*

**MANGUNA PARA SA PROTEKSIYON MO!** Tumawag sa doktor mo para magpa-iniksiyon sa trangkaso o tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP para makahanap ng kalahok na parmasyang malapit sa iyo.

\*Ang nasal spray ay opsiyon para sa malulusog na taong nasa edad na 2 hanggang 49 taong gulang na hindi buntis.

## ALERTO SA PANAHOON NG TRANGKASO

Ang trangkaso ay maaaring **NAKAYAYAMOT** at **NAKAKAMATAY**. Halos **LAHAT NG TAO** na 6 na buwan o mas matanda pa ay dapat magpakuha ng taunang bakuna sa laban sa trangkaso.

- ✓ **Magpabakuna!**
- ✓ **Huwag maghintay.**
- ✓ **Huwag mag-alinlangan.**

Inaabot ng **2 LINGGO** para lubos na magkabisa ang bakuna laban sa trangkaso.

Kunin na ito **NGAYON** para maprotektahan ka kapag kailangan mo ito.

**Kunin ang pinakabuti mong pagkakataong manatiling walang sakit**

Para sa karagdagang impormasyon, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP.

## MALUSOG NA PAMUMUHAY

Cal MediConnect Plan  
(Medicare-Medicaid Plan)

TAGLAGAS 2020

Ang impormasyon sa MALUSOG NA PAMUMUHAY 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.

2020 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890\_15107T 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 (TTY: 711), Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 8 p.m.

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: Grievance and Appeals Department  
Santa Clara Family Health Plan  
6201 San Ignacio Ave  
San Jose, CA 95119  
Telepono: 1-877-723-4795  
TTY: 711  
Fax: 1-408-874-1962  
Email: [CalMediConnectGrievances@scfhp.com](mailto: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 [www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html](http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html).



Santa Clara Family  
Health Plan™

## Language Assistance Services

**English:** ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Customer Service at 1-877-723-4795 (TTY: 711), Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m. The call is free.

**Español (Spanish):** ATENCIÓN: Si habla español, hay servicios de ayuda de idiomas gratis disponibles para usted. Llame a Servicio al Cliente al 1-877-723-4795 (TTY: 711) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. La llamada es gratis.

**Tiếng Việt (Vietnamese):** CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ, miễn phí dành cho quý vị. Hãy gọi đến Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-877-723-4795 (TTY: 711), từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối. Cuộc gọi là miễn phí.

**中文 (Chinese):** 注意: 如果您说中文, 您可申请免费语言援助服务。请于星期一至星期五早上 8 点至晚上 8 点致电 1-877-723-4795 (TTY 用户请致电 711) 与客户服务部联系。本电话免费。

**Tagalog (Tagalog):** PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyong tulong sa wika na walang bayad. Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa 1-877-723-4795 (TTY: 711), Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 8 p.m. Ang pagtawag ay libre.

**한국어(Korean):** 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 월요일부터 금요일 오전 8시부터 저녁 8시까지 1-877-723-4795 (TTY: 711) 번으로 고객 서비스부에 연락해 주십시오. 통화는 무료입니다.

**Հայերեն (Armenian).** ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե խոսում եք հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Չանգահարեք հաճախորդների սպասարկման կենտրոնի հետևյալ հեռախոսահամարով՝ 1-877-723-4795 (TTY. 711), երկուշաբթիից ուրբաթ՝ ժ. 8:00 - 20:00: Չանգն անվճար է:

**Русский (Russian):** ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вы можете бесплатно воспользоваться услугами переводчика. Позвоните в Службу поддержки клиентов по номеру 1-877-723-4795 (телетайп: 711), с понедельника по пятницу, с 8:00 до 20:00. Звонок бесплатный.

**فارسی (Farsi):**

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات کمک‌زبانی به‌صورت رایگان در دسترس شما قرار دارد. روزهای دوشنبه تا جمعه، از 8 صبح الی 8 شب، با واحد خدمات مشتریان به شماره 1-877-723-4795 (TTY: 711) تماس بگیرید. تماس با این شماره رایگان است.

**日本語 (Japanese) :** ご注意: 日本語を話される場合、無料の言語支援サービスをご利用いただけます。カスタマーサービス 1-877-723-4795 (TTY : 711) までお電話下さい。サービス時間帯は月曜日から金曜日の午前 8 時から午後 8 時までです。通話は無料です。

**Ntawv Hmoob (Hmong):** LUS CEEV: Yog hais tias koj hais lus Hmoob, peb muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau Lub Chaw Pab Cuam Neeg Qhua rau ntawm tus xov tooj 1-877-723-4795 (TTY: 711), hnub Monday txog Friday, 8 teev sawv ntxov txog 8 teev tsaus ntuj. Qhov hu no yog hu dawb xwb.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi): ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 1-877-723-4795 (TTY: 711) 'ਤੇ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤੀਂ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

**العربية (Arabic):**

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية المجانية متاحة لك. الاتصال بخدمة العملاء على الرقم 1-877-723-4795 (الهاتف النصي لضعاف السمع (TTY: 711) من الاثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا إلى 8 مساءً. الاتصال مجاني.

हिंदी (Hindi): ध्यान दें: अगर आप हिंदी, भाषा बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएँ निःशुल्क उपलब्ध हैं। ग्राहक सेवा को 1-877-723-4795 (TTY: 711) पर, सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8:00 से शाम 8:00 बजे तक कॉल करें यह कॉल निःशुल्क है।

ภาษาไทย (Thai): โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาไทย จะมีการบริการความช่วยเหลือทางด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย ติดต่อศูนย์บริการลูกค้าได้ที่ 1-877-723-4795 (TTY: 711) ได้ในวันจันทร์ถึงศุกร์ เวลา 08.00 น. ถึง 20.00 น. ไม่มีค่าใช้จ่ายในการโทร

ខ្មែរ (Khmer): ជូនចំពោះ: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសា សេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ ទូរស័ព្ទមកផ្នែកសេវាកម្មអតិថិជនតាមលេខ 1-877-723-4795 (TTY: 711) ពីថ្ងៃច័ន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រម៉ោង 8 ព្រឹក។ ដល់ម៉ោង 8 យប់ ការហៅទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។

ພາສາລາວ (Lao): ໂປດຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ຄິດຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ ສໍາລັບທ່ານ. ໂທຫາສູນບໍລິການລູກຄ້າໄດ້ທີ່ເບີ 1-877-723-4795 (TTY: 711), ວັນຈັນ ຫາ ວັນສຸກ ເວລາ 8 ໂມງເຊົ້າ ຫາ 8 ໂມງແລງ. ໂທຟຣີ.