

Simulan ang bagong taon sa isang checkup sa kabutihan ng katawan (wellness)

Ang regular na pagpapatingin sa iyong doktor ay mahalaga sa iyong kalusugan, kahit na wala kang sakit. Ang primary care provider (PCP) na nakalista sa iyong ID card ng kasapi ay ang doktor o klinika na magbibigay sa iyo ng regular na pangangalaga.

Magtulungan sa iyong checkup

Maaari ninyong magkasamang tugunan ng iyong PCP ang anumang mga pagbabago na maaaring makabuti sa iyong kalusugan. Dahil ang pangkaraniwang pagbisita sa doktor ay tumatagal nang 15 minuto, mahalagang sulitin ang iyong pagbisita. Halimbawa, maaaring gusto mong pag-usapan ang:

- **Anumang mga bakunang kailangan mo.** Hindi lamang para sa mga bata ang mga bakuna. Kailangan din ito ng mga nasa hustong gulang. Ligas ang mga ito—at

makakatulong ang mga ito na mapigilan ang malalalang sakit tulad ng trangkaso, pulmonya at shingles.

- **Mga screening ng kalusugan.**

Makakatulong ang mga pagsusuring ito sa maagang pagkatuklas ng mga sakit tulad ng kanser—kung kailan pinakamadaling gamutin ang mga ito.

- **Mga hindi gumagaling na problemang pangkalusugan.** Ang checkup ay mabuting pagkakataon para marepaso kung paano mo napapangasiwaan ang mga pangmatagalang kondisyon sa kalusugan tulad ng diyabetes o mataas na presyon ng dugo.

- **Ang timbang mo.** Maaaring suriin ng doktor mo ang iyong body mass index (BMI). Ginagamit ng BMI ang timbang at taas mo para maestima kung gaano karaming taba ang mayroon ka sa



iyong katawan. Maaaring mangahulugan ang mataas na BMI na labis ang timbang mo. Maaaring mangahulugan ang mababang BMI na kulang ka sa timbang. Kung kailangan mong gumawa ng pagbabago, maaari kang bigyan ng iyong doktor ng mga payo tungkol sa malulusog na pagkain at mga kagawian sa ehersisyo.

- **Ang mga gamot mo.** Maaaring repasuhin ng iyong doktor ang lahat ng mga gamot mo para masiguro na ang mga ito ay ligtas na gamitin nang magkakasama at gumagana nang mabuti para sa iyo. Kasama rito ang anumang mga damong—

—*Ipinagpatuloy sa pahina 2*

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

Kailan dapat simulan ang mga pangunahing screening

Inirerekomenda ng U.S. Preventive Services Task Force ang mga sumusunod na gabay para sa karamihan ng mga babae at lalaki. Makipag-usap sa iyong doktor kung ano ang tama para sa iyo.

Edad	Mga Pagsusuri para sa mga BABAE	Edad	Mga Pagsusuri para sa mga LALAKI
	Chlamydia at gonorrhea. Magpa-screen hanggang sa edad na 24 kung ikaw ay sekswal na aktibo.	18	Presyon ng dugo. Taunang magpa-screen.
18	Presyon ng dugo. Taunang magpa-screen.	40	Presyon ng dugo. Taunang magpa-screen. Kolesterol. Magsimulang magpa-screen batay sa mga factor ng peligro. Diyabetes. Magsimulang magpa-screen batay sa mga factor ng peligro.
21	Kanser sa cervix. Magpa-Pap test tuwing 3 taon.	50	Colorectal na kanser. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa mga opsiyon sa pag-screen.
25	Chlamydia at gonorrhea. Magpatuloy sa pagpapa-screen kung nasa mas mataas na peligrong magkaroon ng impeksiyon.	55	Kanser sa prostate. Tanungin ang doktor mo tungkol sa screening. Kanser sa бага. Taunang magpa-screen batay sa kasaysayan ng paninigarilyo mo.
30	Kanser sa cervix. Magpa-Pap test tuwing 3 taon, isang test para sa high-risk na HPV tuwing 5 taon, o isang Pap test at isang test para sa high-risk na HPV tuwing 5 taon.*	65	Abdominal aortic aneurysm. Magpa-screen nang minsan sa pagitan ng edad na 65 at 75 kung kailanman ay nanigarilyo ka.
40	Presyon ng dugo. Taunang magpa-screen. Kolesterol. Magsimulang magpa-screen batay sa mga factor ng peligro. Diyabetes. Magsimulang magpa-screen batay sa mga factor ng peligro.		
50	Kanser sa suso. Magpa-screen tuwing 2 taon (o magsimula nang mas maaga batay sa mga factor ng peligro). Colorectal na kanser. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa mga opsiyon sa pag-screen.		
55	Kanser sa бага. Taunang magpa-screen batay sa kasaysayan ng paninigarilyo mo.		
65	Osteoporosis. Magsimulang magpa-screen (o magsimula nang mas maaga batay sa mga factor ng peligro).		
	*Ang mga babaeng higit sa 65 ang edad ay maaaring ligtas na itigil ang pagpapasuri kung natutugunan nila ang ilang pamantayan.		

**KAILANGAN NG DOKTOR SA NETWORK?**
Gamitin ang aming Find-a-Doctor tool sa www.scfhp.com o tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili para sa tulong.

Simulan ang bagong taon sa isang checkup sa kabutihan ng katawan (wellness)

—Ipinagpatuloy mula sa pahina 1

gamot, bitamina, at mga gamot na over-the-counter na ginagamit mo.

- **Paggamit ng kontroladong kemikal.** Humingi ng tulong sa iyong doktor para sa mga problema sa

paninigarilyo, alkohol o droga.

- **Kalusugan ng pag-iisip mo.** Ipaalam sa doktor mo kung ikaw ay stressed o depressed. Makakatulong ang paggamot.

Tawagan ang iyong PCP ngayong araw at magpaiskedyul ng iyong taunang

checkup. Kung kailangan mong baguhin ang iyong PCP, maaaring tumulong ang Serbisyo para sa Mamimili ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP).

Mga pinagmulan: American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Food and Drug Administration

3 paraan para gumana ang mga antidepressant para sa iyo

Ang depresyon ay isang sakit kung saan maaari kang maging lubhang malungkot. Gayunpaman, mayroong mga paraan na makakatulong ang iyong doktor.

Ang isa ay bigyan ka ng gamot na tinatawag na antidepressant. Binabago ng mga gamot na ito ang mga kemikal sa utak na nakakaapekto sa iyong lagay ng pakiramdam. Makakatulong din ang mga ito na maging maayos ang iyong pakiramdam.

Para masulit ang mga gamot na ito, mayroong tatlong mahalagang bagay na maaari mong gawin:

1. Gamitin ang mga ito araw-araw.

Huwag lumaktaw ng dosis o itigil ang paggamit ng mga ito nang hindi nakikipag-usap muna sa iyong doktor. Kung masyadong maaga mo ititigil ang iyong gamot, maaaring bumalik ang depresyon. Maaari ka ring magkaroon ng mga side effect.

2. Magsalita. Kung mayroon kang mga problema sa paggamit ng iyong mga gamot o nagdudulot ang mga ito ng mga side effect, makipag-usap sa iyong doktor. Kung lumala ang iyong depression, magsabi agad. Maaaring makatulong na bumuti ang pakiramdam mo gamit ang ibang gamot o dosis.

3. Pag-isipan ang talk therapy. Maaaring mas makabuti kung magkasabay ang gamot at talk therapy. Maaaring makatulong ang therapy na malaman mo ang mga mas mabuting paraan para harapin ang iyong mga nararamdaman.

Pinagmulan: HelpGuide

Hindi pa huli para magpabakuna laban sa trangkaso

Pagdating sa taunang pagpapabakuna laban sa trangkaso, mahalaga ang tamang oras. Narito ang dahilan:

- Umaabot nang humigit-kumulang dalawang linggo pagkatapos magpabakuna para sa katawan upang magkaroon ng immunity at magsimula ang proteksiyon laban sa trangkaso. Kaya magandang ideya na magpabakuna bago ang panahon na laganap ang trangkaso.
- Kailangan ang pinakamagandang oras? Sa oras na available ang bakuna. Magandang makapagpabakuna bago matapos ang Oktubre. Gayunpaman, maganda pa ring magpabakuna kahit sa Enero o sa mga susunod na buwan. Laganap ang trangkaso sa panahon ng tagsibol.

Ang taunang pagpapabakuna laban sa trangkaso ay magandang ideya para sa lahat sa iyong pamilya na may edad na 6 na buwan pataas.

Pinagmulan: Centers for Disease Control and Prevention

TUMAWAG SA IYONG DOKTOR para magpabakuna laban sa trangkaso o tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP para makahanap ng kalahok na botikang malapit sa iyo. Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang www.bitly.com/getyourflushotnow.





Ginugugol natin ang isang katlo ng ating mga buhay sa pagtulog. Katulad na katulad ng pagkain at paghinga, ang wastong tulog ay mahalaga sa mabuting kalusugan. Kasama roon ang kalusugan ng katawan at pag-iisip.

Hindi lihim na ang mga tuloy-tuloy na problema sa pagtulog ay maaaring humantong sa mga isyu sa kalusugan tulad ng sakit sa puso at type 2 na diyabetes. Maaari ding humantong ang mga ito sa mga problema sa kalusugan ng pag-iisip. Ang kahirapan sa pagtulog ay isang kilalang palatandaan ng mga problema sa kalusugan ng pag-iisip, tulad ng depression, pagkabalisa, at bipolar disorder.

Ang mabuting balita ay nagagamot ang mga problema sa pagtulog. Madalas na kayang mabawasan ng pagkakaroon ng

mabubuting gawi sa pagtulog, o kalinisan sa pagtulog, ang mga sintomas ng sakit sa pag-iisip na dulot ng kakulangan sa tulog. Narito ang ilang mungkahi para magkaroon ng mas mabuting tulog:

- Iwasan ang caffeine, sigarilyo, at alak.
- Tanungin sa iyong doktor upang matiyak na hindi nakakaepekto ang iyong mga gamot sa tulog mo.
- Magsimula ng iskedyul sa pagtulog at sundin ito. Maglayong matulog ng bandang parehong oras tuwing gabi at gumising sa halos parehong oras bawat umaga, pati kapag weekend. Lalo na para sa mga bata at mas nakababatang nasa hustong gulang, nangangahulugan ito ng hindi pagtulog nang matagal sa karaniwan o hindi pananatiling gising nang gabing-

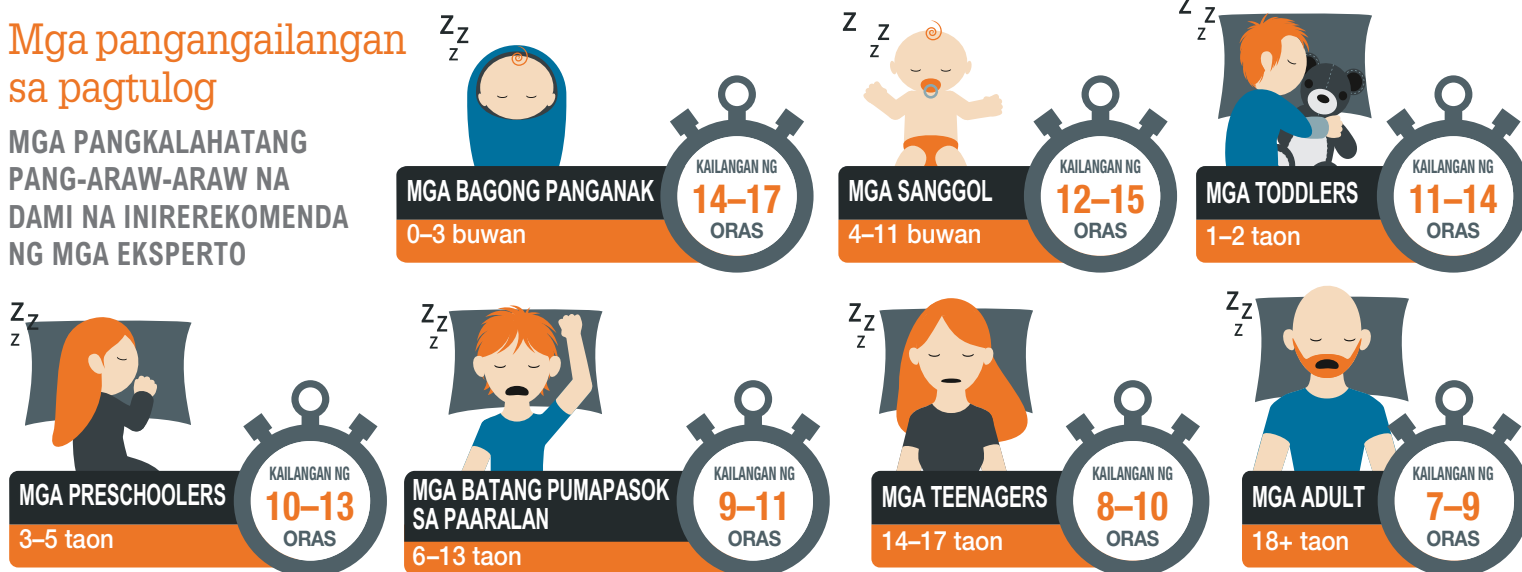
gabi tuwing katapusan ng linggo, ngunit sa halip ay pagpapanatili ng parehong oras ng pagtulog tulad ng sa ibang araw ng linggo.

- Iwasan ang paiba-ibang iskedyul o iba pang mga bagay na maaaring makagambala sa iskedyul ng iyong pagtulog.
- Sundin ang rutina na makakatulong sa iyong magpahinga at makapag-relax bago matulog. Halimbawa, magbasa ng libro, makinig sa nakakakalmang musika o maligo gamit ang mainit-init na tubig.
- Mag-ehersisyo sa maagang bahagi ng araw—hindi bababa sa lima hanggang anim na oras bago matulog.
- Iwasang kumain ng nakakabusog na pagkain o uminom ng madami bago ang oras ng pagtulog.

Kumplikado ang ugnayan ng tulog at kalusugan ng pag-iisip. Makipag-usap sa iyong doktor kung ikaw o ang isang kapamilya ay hindi nakakatulog nang mabuti. Makakuha pa ng mga tip sa pagtulog sa pamamagitan ng pagbisita sa American Heart Association sa www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/sleep.

Mga pangangailangan sa pagtulog

MGA PANGKALAHATANG PANG-ARAW-ARAW NA DAMI NA INIREREKOMENDA NG MGA EKSPERTO



Pinagmulan: National Sleep Foundation

Simulan ang landas para sa malusog na puso ng iyong anak

Naroon ka upang tulungan ang iyong mga anak sa kanilang takdang-aralin, at ipaalala sa kanila na magsipilyo ng kanilang mga ngipin—ngunit natulungan mo na ba silang gumawa ng mabuti para sa kanilang mga puso kamakailan?

Maaaring isipin mo na ang mga matatanda lamang ang kailangang mag-alala tungkol sa pagkakaroon ng malusog na puso, ngunit napakainam na magsimulang bumuo ng paraan ng pamumuhay para sa malusog na puso para din sa iyong mga anak.

Bagaman bihirang nagkakaroon ang mga bata ng sakit sa puso, ang prosesong humahantong sa sakit sa puso sa nasa hustong gulang—ang unti-unting pamumuo ng taba, kolesterol, at iba pang mga materyal sa artery—ay maaari talagang magsimula sa pagkabata. Maaaring malagay ang mga bata sa panganib ng pagkakaroon ng atake sa puso, o pati na stroke, kapag malaki na sila. Tumataas ang mga pagkakataong mangyari iyon kapag nagkakaroon ang mga bata ng mga salik ng panganib sa sakit sa puso tulad ng labis na katabaan, type 2 na diyabetes, mataas na kolesterol, o mataas na presyon ng dugo.

Ang Pebrero ang American Heart Month. Ito ay napapanahong paalala upang gumawa ng mga pagbabagong maaaring makatulong sa iyong mga anak—at sa buong pamilya—na labanan ang sakit sa puso. Subukan ang mga mungkahing ito:

● **Maghain ng mga mabuting pagkain.** Maaaring mapataas ng mga saturated fat at trans fat ang panganib ng pagkakaroon ng sakit sa puso. Kapag namimili para sa iyong pamilya, pumili ng mga pagkaing mas mababa ang saturated fat, tulad ng karne at gatas na walang gaanong taba, yogurt, at keso. Limitahan ang mga

pagkaing may trans fat, tulad ng mga cookie, cake, cracker, at frozen na pizza.

Subukang maghain ng limang prutas at gulay bawat araw, at bawasan ang mga matamis na inumin. Siguraduhing marami ang mga pagpipiliang masustansiyang pagkain sa bahay.

● **Imbitahan ang iyong mga anak sa loob ng kusina.** Hayaan ang iyong mga anak na tulungan kang maghanda ng mga masustansiyang pagkain. Magandang paraan ito upang turuan sila tungkol sa mga mapagpipiliang mabuting pagkain.

● **Hikayatin ang ehersisyo.** Ang mga batang may edad 6 na taon pataas ay kailangan ng 60 minuto na pang-araw-araw na aktibidad. Gawing kaugalian ng pamilya ang pagiging aktibo. Maglakad-lakad o magbisikleta, magkasamang maglaro ng isports, o makibahagi sa masasaya at aktibong laro kasama ang iyong mga anak.

● **Taunang ipa-checkup ang iyong mga anak.** Kasama ang pagsusuri sa pangkalahatang pangkalusugan, maaaring suriin ng doktor ang timbang at presyon

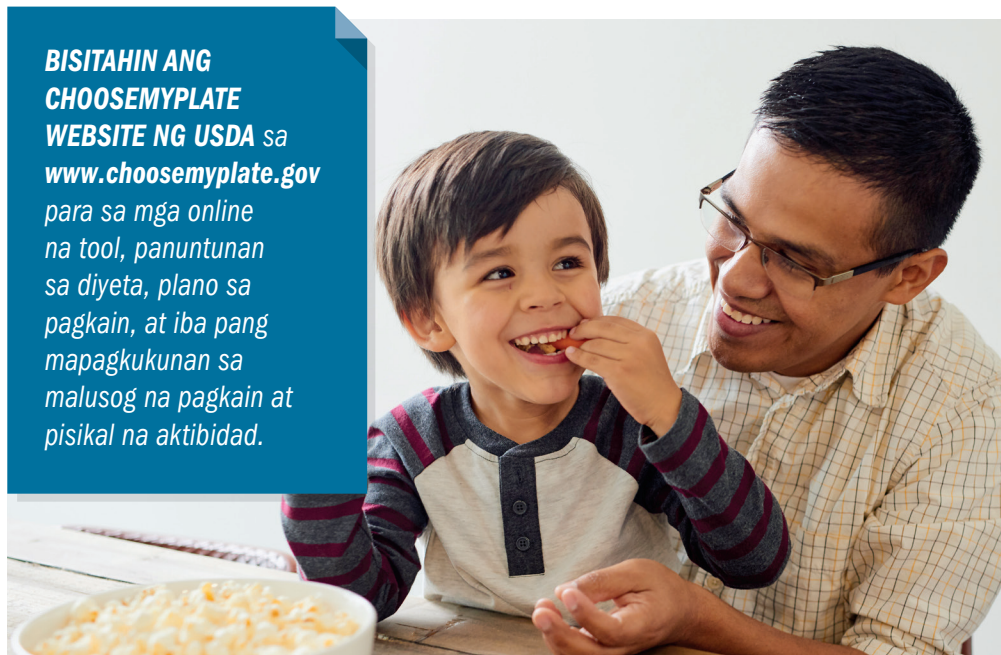
ng dugo ng bata. Mahalagang gawin ito bawat taon upang tulungang manatiling malusog ang iyong mga anak. Siguraduhing nakakapagpa-checkup din ang mga nasa hustong gulang sa pamilya.

Gustong malaman ang higit pa?

Magpatala sa kurso sa pampamilyang nutrisyon nang wala kang gagastusin! Nakikipagtuwang ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sa Healthier Kids Foundation upang mag-alok ng 10 Hakbang para sa Malusog na Ikaw (10 Steps to a Healthier You) na workshop na nakatuon sa pagtuturo sa mga magulang ng mga gawi sa malusog na paraan ng pamumuhay. Inaalok ang mga klase sa wikang Ingles, Espanyol, at Vietnamese. Upang magpatala, tawagan ang Healthier Kids Foundation sa **1-855-344-6347**, Lunes hanggang Biyernes, 9 a.m. hanggang 6 p.m. Dapat nakatala ang iyong anak sa SCFHP.

Mga pinagmulan: American Academy of Pediatrics; American Heart Association; UptoDate

**BISITAHIN ANG
CHOOSEMYPLATE
WEBSITE NG USDA sa
www.choosemyplate.gov**
para sa mga online
na tool, panuntunan
sa diyeta, plano sa
pagkain, at iba pang
mapagkukunan sa
malusog na pagkain at
pisikal na aktibidad.



Mga prenatal na checkup para sa ligtas at malusog na pagbubuntis

Maaaring kakaalam mo pa lamang na buntis ka. Binabati ka namin! Ano ang susunod na hakbang? Una, magpatingin sa iyong doktor para sa pre-natal na pag-aalaga.

Gugustuhin mong magsimula sa lalong madaling panahon hangga't maaari. At magpatuloy sa mga checkup sa panahon ng iyong pagbubuntis. Makakatulong iyon na masiguro ang malusog na pagbubuntis, maayos na panganganak, at malusog na sanggol. Pero kahit na naghintay ka, mahalaga pa rin ang prenatal na pag-aalaga. Ang bawat pagbisita ay isang pagkakataon upang mapalagay ang isip tungkol sa iyong kalusugan at kalusugan ng iyong sanggol. Iyon din ang pinakamagandang pagkakataon upang makita nang maaga ang mga problema, kung kailan mas madaling pamahalaan ang mga ito.

Ang mga prenatal na checkup ay pagkakataon din para sa iyo na:

- Malaman kung paano pagagaanin ang mga kawalan ng ginhawa sa pagbubuntis tulad ng pagduduwal sa umaga o heartburn
- Magtanong kung paano ka mananatiling malusog
- Malaman ang petsa kung kailan ang takdang petsa ng panganganak at paglaki ng iyong sanggol
- Masilip ang iyong sanggol sa oras ng ultrasound exam



- Makakuha ng mga payo kung paano makakayanan ang stress
- Matutuhan kung paano mananatiling ligtas sa bahay at trabaho
- Makakuha ng tulong upang maputol ang mga nakagawian tulad ng paninigarilyo o pag-inom

Kung ikaw ay may edad 35 pataas, ang prenatal na pag-aalaga ay lalong mahalaga. Mas mataas ang panganib mong magkaroon ng ilang problema sa panahon ng pagbubuntis. Maaaring makatulong ang prenatal na pag-aalaga na mapigilan o mapamahalaan mo ang mga ito.

Patuloy na pakikipag-ugnayan

Ang bawat prenatal na pagbisita ay isang pagkakataon upang magtanong ka tungkol sa iyong mga sintomas at anumang kahirapan. Siguraduhing ibahagi ang iyong

mga tanong, alalahanin, at inaasahan na may kinalaman sa iyong pagbubuntis o panganganak. Maaaring talakayin mo, halimbawa, ang iyong plano ng panganganak at kung sino ang gusto mong makasama sa delivery room.

Maaari ding sagutin ng iyong doktor ang mga tanong tungkol sa mga isyu tulad ng:

- Pagpapatuli, kung lalaki ang iyong sanggol
- Pagpapasuso
- Pagbawi ng lakas pagkatapos ng panganganak

Tandaan, ang gastos sa prenatal na pag-aalaga ay saklaw ng Santa Clara Family Health Plan. Kaya magpatuloy na sa pag-iskedyul ng appointment sa iyong doktor—para sa sanggol mo at para sa iyo.

Mga pinagmulan: American College of Obstetricians and Gynecologists; March of Dimes; Office on Women's Health

KAILANGAN MO BA NG TRANSPORTASYON? Punan at magsumite ng form ng Humiling ng Taxi (Request a Taxi) sa portal ng kasapi sa www.member.scfhp.com nang hindi bababa sa tatlong araw bago ang iyong nakaiskedyul na medikal na appointment. Tatawagan ka namin para kumpirmahin ito. O tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP sa **1-800-260-2055**, 8:30 a.m. hanggang 5 p.m., Lunes hanggang Biyernes.

Pag-alaga sa iyong sarili pagkatapos ng panganganak

MGA POSTPARTUM NA PAGBISITA

Sa mga unang ilang linggo pagkatapos mong manganak, magtutuon ka ng maraming atensiyon sa iyong sanggol. Ngunit huwag kalimutang alagaan din ang iyong sarili. Bagaman maaaring wala sa isip mo ang pahinga at pagbawi ng lakas sa ngayon, mahalaga ang mga ito sa kabutihan ng iyong katawan at emosyon.

Higit kailanman, mas mahalaga kaysa sa ngayon ang mabuting pagkain at pamamahinga. Gayundin ang pagpapatingin sa iyong doktor para magpa-check-up.

Pagbisitang dapat gawin

Kakailanganin mo ng postpartum (pagkatapos manganak) na check-up nang humigit-kumulang apat hanggang anim na linggo matapos ang panganganak. Kung nag-cesarean section (tinatawag ding C-section) ka, maaaring kailanganin mo magpatingin sa iyong doktor nang mas maaga—humigit-kumulang dalawang linggo pagkatapos ng operasyon—at pagkatapos ay muling magpatingin sa iyong doktor para sa kumpletong postpartum na checkup. Sa paano mang paraan, pagkakataon na ito para sa iyong doktor na:

- Makatiyak na gumagaling ka nang mabuti sa pagkapanganak
- Makita kung makakabalik ka sa mga normal na aktibidad

Pagkakataon mo nang magsalita

Ito rin ang pagkakataon para masabi mo ang anumang alalahanin tungkol sa iyong paggaling at sa pakiramdam ng iyong katawan. Puwede mong tanungin ang iyong doktor tungkol sa:

- Pagpapasuso
- Pagpigil sa pag-aanak (birth control)
- Pagbabawas ng timbang
- Iyong diyeta at pananatiling malusog
- Iyong mga nararamdaman

Mag-ingat sa baby blues

Nakakaranas ang maraming bagong ina ng mga pakiramdam ng kalungkutan o depresyon na mas kilala bilang baby blues. Maaaring makaramdam ka ng panghihina ng loob o nerbiyos, o para bang naiiyak sa mga bagay na karaniwang hindi mo inaalala. Dapat bumuti ang mga pakiramdam na ito sa loob ng ilang linggo. Gayunpaman, kung hindi bumuti ang mga ito, o lubos kang malungkot o hindi mo magawang alagaan ang iyong sarili

o ang iyong sanggol, tawagan ang iyong doktor kaagad. Maaaring mayroon kang malubhang kondisyon na tinatawag na postpartum na depresyon.

May nakahandang tulong

Bisitahin ang Santa Clara County Maternal Mental Health Collaborative sa www.bit.ly/SCC-MMHC para sa mga kondisyon sa lagay ng pakiramdam na may kinalaman sa postpartum tulad ng baby blues at postpartum na depresyon. Maaari mo ring bisitahin ang Supporting Mamas sa www.supportingmamas.org para sa higit pang impormasyon at mapagkukunan.

Tandaan, maaari mong kausapin ang iyong doktor tungkol sa kahit ano.



Alamin ang iyong mga gamot sa hika

Karamihan ng mga tao ay hindi na kailangang isipin ang paghinga. Awtomatiko lamang talaga ito. Ngunit kung mayroon kang hika, maaaring madalas na nasa isip mo ito. Kapag hindi ka makahinga nang mabuti, mas mahirap na gawin ang mga bagay na kinatutuwaaan mo.

Sa kabutihang palad, mayroong mga gamot na makakatulong na makahinga ka nang mas mabuti.

Alam mo ba?

Gumagamit ng dalawang uri ng gamot ang karamihan ng mga taong may hika upang makatulong sa kanilang makahinga. Tumutulong ang isa na makontrol ang iyong hika araw-araw. Ang isa naman ay nagbibigay sa iyo ng mabilis na ginhawa kapag inaatake ka ng sakit.

Narito ang tatlong bagay na dapat mong malaman tungkol sa mga mahalagang gamot na ito:

- ▶ **1. Nakakatulong ang mga pangkontrol na gamot na mapigilan ang mga pag-atake ng sakit.** Kaya kailangan mong gamitin ang mga ito araw-araw—kahit mabuti ang pakiramdam mo. Nakakatulong ang mga ito na mapigilan ang pamamaga sa iyong mga daanan ng hangin sa paghinga at tinutulungan kang makahinga nang mas mabuti.
- ▶ **2. Nakakabahala ang napakadalas na paggamit ng mga gamot para sa mabilisang ginhawa.** Kung kailangan mo ang mga ito nang higit sa dalawang araw bawat linggo, maaaring hindi nakokontrol ang iyong hika. Ipaalam ito sa iyong doktor. Maaaring kailangan mong baguhin ang iyong plano ng paggamot.
- ▶ **3. Maaaring makatipid ka ng oras sa paggamit ng iyong mga gamot para sa hika.** Maaaring makatulong ang pagkontrol sa hika na maiwasan mo ang mga pananatili sa ospital at pagliban sa trabaho o paaralan.

Kung mayroon kang mga tanong tungkol sa kung paano gamitin ang iyong mga gamot, maaaring makatulong ang iyong botika at ang iyong doktor. Huwag mag-alinlangang tumawag.

Nakikipagtuwang ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP)



sa Breathe California of the Bay Area upang makapagbigay sa aming mga kasapi ng edukasyon tungkol sa hika. Nag-aalok ang Breathe California ng mga pagsusuri sa bahay, kung saan ang mga tauhan ay maaaring pumunta sa iyong bahay upang magbigay ng edukasyon tungkol sa hika at tulungan kang matukoy ang mga bagay sa bahay mo na maaaring nagdudulot ng iyong hika. Tawagan ang Breathe California ngayong araw para magpaiskedyul ng appointment sa **1-408-998-5865** at ipaalam sa kanila na kasapi ka ng SCFHP. Kung kasapi ka ng Kaiser Permanente, pumunta sa **www.kp.org** para sa karagdagang impormasyon.

Mga pinagmulan: Centers for Disease Control and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute

**PANALONG
KALUSUGAN**
Medi-Cal Plan

TAGLAMIG 2021

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 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.

Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880, San Jose, CA 95158
1-800-260-2055 • www.scfhp.com
TTY: 711

50402T

2021 © 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: Զանգահարեք 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): ប្រមូលកិច្ចទុកដាក់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ នោះ លោកអ្នកអាចស្វែងរកសេវាជំនួយផ្នែកភាសា បានដោយឥតគិតថ្លៃ។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055។ (TTY: 1-800-735-2929 ឬ 711)។

ພາສາລາວ (Lao): ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໃຫ້ໂທຫາບີ 1-800-260-2055. (TTY: 1-800-735-2929 ຫຼື 711).