

Ika-25 taong anibersaryo ng SCFHP!

Salamat sa paggawang posible nito



Ipinagdiriwang ng Santa Clara Family Health Plan ang aming ika-25 anibersaryo! Sa loob ng 25 taon, nagsikap kami sa pagpapalawak ng aming bisyon ng kalusugan para sa lahat. Sa pamamagitan ng malakas na pagtuon sa integridad, namumukod-tanging serbisyo, at suporta para sa aming komunidad, lumaki ang SCFHP para pagsilbihan ang higit 300,000 tao sa Santa Clara County. Nagpapasalamat kami para sa pagkakataong palawakin ang access sa pangangalagang pangkalusugan sa aming mga kapitbahay at komunidad, at umaasa kaming pagsilbihan ka sa hinaharap.

Hanapin
kami sa

 Instagram
(@scfhp) at

 Facebook
(www.facebook.com/scfhp)

para sa mga balita
at kaganapan para
ipagdiwang ang milestone
na ito sa mga paparating
na buwan.

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

Dedikado ang Santa Clara Family Health Plan sa pagtulong sa aming mga kasapi na magkaroon ng malulusog na buhay. Nakikipagsosyo kami sa maraming organisasyong nakabase sa komunidad para maghandog ng mga klase sa edukasyong pangkalusugan sa mga kasapi namin nang libre. Sinasaklaw namin ang mga sumusunod na paksa:

- › Pagiging magulang
- › Pamamahala ng sarili sa kalusugan
(Magparehistro online! www.bit.ly/High-Blood-Pressure-Class)
- › Pamamahala ng timbang

- › Edukasyon bago ang panganganak
(Magparehistro online! www.bit.ly/SCFHP-BabyShower)
- › Pagtigil sa paninigarilyo at marami pa!

Bisitahin ang www.scfhp.com/for-members/health-education para makita ang buong listahan ng mga klase. Para magpatala, direktang tumawag sa aming mga kasosyo sa Edukasyong Pangkalusugan at sabihin sa kanila na isa kang kasapi ng SCFHP.* Hindi nangangailangan ang karamihan ng mga programa ng referral ng doktor. Maaari kang umalis sa programa anumang oras. Kung mayroon kang mga tanong o kailangan mo ng tulong, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP.

*Maaring birtwal o personal ang mga klase

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
Walla Walla, WA
Permit No. 44

Huwag mawalan ng mga benepisyo sa kalusugan

Kompletuhin ang mga pag-renew mo sa Medi-Cal

Bilang kasapi ng Medi-Cal, dapat mong i-renew ang iyong Medi-Cal bawat taon para panatilihin ang mga benepisyo mo sa pangangalagang pangkalusugan. Maaaring magpadala sa iyong address ng tahanan ng pakete para sa pag-renew sa pamamagitan ng mail kung kailangan mong muling tukuyin ang iyong kwalipikasyon. Dapat sagutan at ibalik ang lahat ng form sa paketeng ito.

Bakit mahalagang kompletuhin ang pakete para sa pag-renew?

Kung lumipat ka ng trabaho, nawalan ka ng trabaho, o nagbago ang dami ng taong nakatira sa iyong bahay, maaaring kailangan mong muling tukuyin ang iyong kwalipikasyon para sa Medi-Cal.

Kung hindi mo makokompleto ang proseso ng pag-renew na ito, pwedeng kanselahin ang iyong mga benepisyo sa Medi-Cal.

Paano ko ibabalik ang aking nakompletong pakete para sa pag-renew?

Ibalik ang impormasyong ito sa pamamagitan ng telepono, mail, o fax.



Makakakuha ba ako ng tulong sa pagsagot sa aking pakete para sa pag-renew?

Oo! Narito ang mga Manggagawa sa Kalusugan ng Komunidad (Community Health Workers) ng SCFHP Blanca Alvarado Community Resource Center para tumulong. Mga sertipikadong tagapayo sa pagpapatala ang aming mga CHW na available para tulungan ka sa pagkompleto ng iyong pag-renew para sa coverage sa kalusugan ng Medi-Cal o sa pag-sign up para sa ibang coverage sa kalusugan. Tawagan kami sa **1-408-874-1750** (TTY: 711), Lunes hanggang Biyernes, 10 n.u. hanggang 12 n.h. at 1 hanggang 5 n.h., para magpaiskedyul ng appointment.

Nagbago ba ang iyong impormasyon sa pakikipag-ugnayan sa nakalipas na dalawang taon?

Ibigay sa tanggapan ng Santa Clara County Social Services Agency ang iyong na-update na impormasyon sa pakikipag-ugnayan para manatili kang nakatala. Pwede mo silang tawagan sa **1-877-962-3633** (TTY: 711). Kung makakuha ka ng SSI, iulat ang pagbabago ng iyong address sa pamamagitan ng pagtawag sa tanggapan ng Social Security sa **1-800-772-1213**.



Gumawa ng plano para maiwasan ang trangkaso at pulmonya

Ang pulmonya ay impeksiyon sa isa o parehong baga, na nagdudulot ng pamamaga at pagbuo ng likido. Maaari itong magdulot ng mga problema sa pagdaloy ng oxygen. Karaniwang sanhi ng pneumonia ang influenza (trangkaso). Kaya magandang paraan ang pag-iwas sa trangkaso para mabawasan ang iyong panganib na magkaroon ng pulmonya.

MANGUNA PARA SA PROTEKSYON MO

Inirerekomenda ng Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention) ang mga bakuna sa trangkaso para sa lahat na 6 na buwang gulang pataas. Napakahalaga ng mga bakuna sa trangkaso para sa mga taong mataas ang panganib na magkaroon ng malubhang sakit, kabilang ang:

- ▶ Mga 65 taong gulang pataas
- ▶ Mga taong may mga partikular na hindi gumagaling na kondisyon, gaya ng hika, diabetes, o sakit sa puso
- ▶ Mga babaeng buntis
- ▶ Mga taong may mga kapansanan, partikular na ang mga nakakaapekto sa paggana ng kalamnan o baga o na ginagawang mahirap ang pag-ubo o paglunok

Kung mayroon kang mga anak, huwag kalimutan ang kanilang bakuna sa trangkaso. Inirerekomenda ng mga doktor na makatanggap ang mga bata ng bakuna sa trangkaso bawat taon sa taglagas, na magsisimula kapag 6 na buwang gulang na sila. Maaaring kailangan ng ilang batang nasa pagitan ng 6 na buwan hanggang 8 taong gulang ng dalawang dosis para sa pinakamainam na proteksyon. Tawagan ang iyong doktor para makatanggap ng bakuna sa trangkaso.

Bago para sa mga kasaping may Medi-Cal at Medicare!

Ipinakilala ang SCFHP DualConnect (HMO D-SNP), na paparating sa 2023

Nasisiyahan naming ianunsyo ang bagong plano sa mga espesyal na pangangailangan para sa mga kwalipikado sa parehong Medicare at Medicaid na tinatawag na **Santa Clara Family Health Plan DualConnect (HMO D-SNP)**. Papalitan ng SCFHP DualConnect—para sa mga taong may Medicare at Medi-Cal—ang SCFHP Cal MediConnect Plan, simula **Enero 1, 2023**.

Isinasayos ng SCFHP DualConnect ang lahat ng iyong serbisyo sa Medicare at Medi-Cal sa ilalim ng iisang plano—gamit ang isang card ng membership, isang doktor ng pangunahing pangangalaga, at isang numero ng teleponong tatawagan para sa tulong. Magkakaroon ka ng tagapamahala ng personal na pangangalaga para tulungan kang gumawa ng mga appointment, makakuha ng pangangalaga, at gumawa ng Plano ng Pangangalaga na Inangkop sa Indibidwal (Individualized Care Plan) upang tulungan kang makamit ang mga layunin mo sa pangangalagang pangkalusugan.

Paano ka makakasali sa SCFHP DualConnect?

1. Kung mayroon kang Medi-Cal at kwalipikado ka para sa Medicare, pwede kang sumali ngayon at makakuha ng coverage simula Enero 1, 2023.
2. Kung malapit ka nang maging kwalipikado para sa Medicare, magplanong mag-sign up nang humigit-kumulang tatlong buwan bago ang iyong ika-65 kaarawan at piliin ang SCFHP DualConnect bilang iyong Dual Eligible Special Needs Plan (D-SNP) na planong pangkalusugan.

Makukuha mo pa rin ang lahat iyong benepisyo, serbisyo, at pakinabang sa Medi-Cal. Dagdag pa rito, sa pamamagitan ng SCFHP DualConnect, makakakuha ka ng higit pang benepisyo at serbisyo kumpara sa inaalok ng Orihinal na Medicare.

Matatamasa mo ang:

- \$0 na copay para sa mga inireresetang gamot
- Hanggang \$135 para sa mga over-the-counter (OTC) na item bawat tatlong buwan
- \$0 na copay na benepisyo sa fitness
- At higit pa!

H7890_17082T



MATUTO PA sa
[www.scfhp.com/
dualconnect](http://www.scfhp.com/dualconnect).

Dapat magsagot ang mga bagong kasapi ng IHA

Ikaw ba ay bagong kasapi? Mahalagang magpatingin sa iyong doktor sa loob ng unang 120 araw ng pagpapatala sa Santa Clara Family Health Plan. Kung bago sa iyo ang iyong doktor, makakatulong ito sa iyo na makilala ang isa't isa. Saklaw ng SCFHP ang pagbisitang ito kaya wala kang babayaran.

Kapag nagpatingin ka sa iyong doktor, magsasagawa siya ng pisikal na pagsusuri. Maaari ding hilingin ng iyong doktor na sagutan mo ang isang survey tungkol sa iyong kasalukuyang kalusugan at paraan ng pamumuhay at medikal na kasaysayan ng iyong pamilya. Tinatawag itong Unang Pagtatasa ng Kalusugan (Initial Health Assessment, IHA). Maaari kang magpabakuna

para sa trangkaso (depende sa panahon ng taon) at iba pang pagpapabakuna at screening para protektahan ka.

Bilang bahagi ng IHA, hihilingin sa iyong sagutan ang palatanungan na Pagtatasa sa Pananatiling Malusog (Staying Healthy Assessment, SHA). Tinutulungan ng SHA ang iyong provider ng pangunahing pangangalaga na malaman kung kailangan mo ng edukasyong pangkalusugan, pagpapayo, mga pamamagitan, referral, at/o pag-follow up. Tutulungan ka nitong maiwasan ang pangmatagalang sakit at gumawa ng mga pagbabago sa ugali na mabuti para sa iyong kalusugan.



PARA MAGHANAP NG PROVIDER, bisitahin ang www.smilecalifornia.org o tumawag sa **1-800-322-6384** (TTY: **1-800-735-2922**). Libre ang tawag. Available ang mga kinatawan ng programa sa ngipin ng Medi-Cal mula 8 n.u. hanggang 5 n.h., Lunes hanggang Biyernes, para tulungan ka.

Magkaroon at magpanatili ng malusog na ngiti

Nagbibigay ang Programa sa Ngipin ng Medi-Cal ng libre o murang serbisyo sa ngipin sa mga bata at nasa hustong edad na nakakatanggap ng Medi-Cal, ang programang Medicaid ng California.

Maraming dahilan kung bakit mahalaga ang mga regular na pagsusuri ng ngipin. Narito ang iilan lamang:

- Makakatulong ang mga ito na makita nang maaga ang mga problema, kung kailan mas madali ang mga itong gamutin.
- Nakakatulong ang mga ito na maiwasan ang mga problema.
- Ang ilang karamdaman ay may mga sintomas na maaaring sa bibig lumabas.
- Kahit na wala kang anumang sintomas, maaaring may mga problema ka pa rin na ang dentista lang ang makakapag-diagnose.

Magandang ideya na magpatingin sa dentista nang kahit isa o dalawang beses sa isang taon. Tiyaking alam ng sinumang dentista na titingin sa iyo ang iyong medikal na kasaysayan—atlahat ng gamot na iniinom mo.

Mga Pinagmulan: Academy of General Dentistry; American Dental Association

Pababain ang iyong kolesterol sa pamamagitan ng statin therapy

Hindi kailangang magbago ang buong buhay mo dahil sa mataas na kolesterol. Salamat sa mga bagong pag-unlad sa pananaliksik tungkol sa kolesterol, matutulungan ka ng statin therapy na pababain ang iyong kolesterol at maiwasan ang sakit sa puso.

Mga statin ang inireresetang gamot na makakapagpababa ng paggawa ng masamang kolesterol sa atay. Dahil magkaroon ng mas kaunting kolesterol ang iyong atay, kukuha ang iyong katawan ng kaunting kolesterol mula sa iyong dugo. Bilang resulta, bababa ang iyong kabuuang kolesterol.

KATHANG-ISIP: Hindi ko kailangan ng mga statin o ibang gamot para sa aking

kolesterol. Kaya kong pamahalaan ang aking kolesterol sa pamamagitan ng diyeta at pag-eehersisyo.

KATOTOHANAN: Maraming tao ang kayang pumili ng masusustansiyang pagkain at mag-ehersisyo nang sapat para magkaroon ng mabuting antas ng kolesterol. Pero maaaring kailangan ng mga taong may diabetes at mataas na presyon ng dugo ng mga statin para pababain ang kanilang antas ng kolesterol.

Kausapin ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga pinakamabuting paraan para pamahalaan ang iyong kolesterol. Alamin kung para sa

iyong statin therapy.

Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang page ng impormasyon sa mga kathang-isip at katotohan hinggil sa kolesterol ng Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention) sa www.cdc.gov/cholesterol/myths_facts.htm.





Magpa-screen para sa kanser sa colon at/o tumbong

Mabuting desisyon ang pagpapa-screen para sa kanser sa colon at/o tumbong. Ang kanser sa colon at/o tumbong ay sakit na nagdudulot ng higit pang pagbuo ng selula sa colon o tumbong. Mas marami kaysa karaniwan ang pagbuo ng selula na ito, kaya hindi normal at nakakaabala ito. Kapag nahanap nang maaga ang kanser, mas madali itong gamutin. Inirerekomenda ng Task Force ng Mga Pang-iwas na Serbisyo ng U.S. (U.S. Preventive Services Task Force) na ma-screen para sa kanser sa colon at/o rectum ang mga nasa hustong edad na may edad na 45 hanggang 75 taong gulang. May ilang opsyon para sa pag-screen, kasama ang:

- ▶ Mga pagsusuri ng dumi (FOBT o FIT)
- ▶ Flexible na sigmoidoscopy
- ▶ Colonoscopy
- ▶ CT colonography (virtual na colonoscopy)

Saklaw ang screening nang libre para sa mga kasapi ng Santa Clara Family Health Plan. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa kung anong pagsusuri ang pinakamainam para sa iyo at kung gaano ka kadalas dapat magpasuri.

Tingnan ang iyong A1C, isang mahalagang salik ng panganib para sa diabetes

Hindi lang halo-halong numero at letra lang ang iyong A1C: Mahalaga itong numero kung nasa panganib ka ng pagkakaroon ng diabetes.

Ano ang A1C test?

Ang A1C test ay tinatawag ding hemoglobin A1C o HbA1c test. Sinusukat ng A1C test ang porsiyento ng iyong pulang selula ng dugo na may asukal sa iyong hemoglobin. May kaunting asukal ang lahat ng tao, pero mas marami ito para sa mga taong may mataas na antas ng asukal sa dugo.

Karaniwang ipinapakita bilang porsiyento ang mga antas ng A1C. Mas mababa sa 5.7% ang normal na antas

ng A1C. Ang range bago ng diabetes (prediabetes) ay 5.7% and 6.4%, at diabetes ang antas ng A1C na mas mataas sa 6.5%.

Sino ang dapat kumuha ng A1C test at kailan?

Dapat kang kumuha ng A1C test kung ikaw ay mas matanda pa sa 45 taong gulang, may labis na timbang, may prediabetes o type 2 diabetes. Ang layunin sa A1C para sa karamihan ng mga taong may diabetes ay 7 o mas mababa pa. Makipagtulungan sa iyong doktor para itakda ang sarili mong layunin sa A1C.

Pinagmulan: Centers for Disease Control and Prevention





Mga postpartum na pagbisita para sa mga bagong ina

Kahit na kailangan ng iyong bagong sanggol ng maraming atensyon at pangangalaga, huwag kalimutang alagaan din ang iyong sarili. Higit sa kailanman, mas mahalaga ang malusog na pagkain, pagpapahinga, at kabutihan ng emosyon. Gayundin ang pagpapatingin sa iyong doktor para magpa-check-up.

Pagbisitang dapat gawin

Kailangan mo ng postpartum na checkup sa pagitan ng 7 at 84 na araw (1 at 12 linggo) pagkatapos manganak. Kung nanganak ka sa pamamagitan ng cesarean section (tinatawag ding C-section), posibleng kailangan mong magpatingin sa iyong doktor nang mas madalas para matingnan ang iyong sugat, at muli para sa buong postpartum na checkup. Sa paano mang paraan, pagkakataon na ito para sa iyong doktor na:

- Matiyak na gumagaling ka nang mabuti sa panganganak
- Makita kung makakabalik ka na 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.

Pwede mong tanungin ang iyong doktor tungkol sa:

- Pagpapasuso
- Iyong diyeta at pananatiling malusog
- Birth control
- Iyong mga pakiramdam
- Pagbabawas ng timbang

Magbantay para sa baby blues

Maraming bagong ina ang nakakaranas ng kalungkutan o depresyon, na karaniwang tinatawag na baby blues. Maaaring makaramdam ka ng panghihina ng loob, tensyon, o maaaring gusto mong umiyak dahil sa mga bagay na karaniwang hindi umaabala sa iyo. Dapat bumuti ang mga damdaming ito sa pagkalipas ng ilang linggo. Gayunpaman, kung hindi bumuti ang mga ito, o kung labis kang nalulungkot o hindi mo maalagaan ang iyong sarili o iyong sanggol, tawagan kaagad ang doktor mo. Posibleng may seryosong kondisyon kang tinatawag na postpartum depression.

Available ang tulong

Bisitahin ang Santa Clara County Maternal Mental Health Collaborative sa www.bit.ly/SCC-MMHC para sa mga mapagkukunan sa mga kondisyon sa pakiramdam na nauugnay sa postpartum tulad ng baby blues at postpartum depression. Pwede mo ring bisitahin ang Supporting Mamas sa www.supportingmamas.org para sa higit pang impormasyon at mapagkukunan. Tandaan na pwede mong kausapin ang iyong doktor tungkol sa kahit anong bagay.



Nagdadalang-tao ka ba?

SAMAHAN KAMI PARA SA ISANG BABY SHOWER!

Kung kasapi ka ng Medi-Cal at kasalukuyan kang buntis, iniimbitahan kang sumali sa baby shower ng Santa Clara Family Health Plan! Ang aming mga buwanang baby shower ay masasayang kaganapan para tulungan kang makakuha ng mga benepisyo ng plano—tulad ng mga klase bago ang panganganak, pump ng suso, at transportasyon—kasama ang pangangalaga at kaligtasan ng bagong silang na sanggol, mga mapagkukunan ng komunidad, at higit pa! Magparehistro online sa www.bit.ly/SCFHP-BabyShower.

10 tip para sa mas malusog na pagkain

Kung nalilito ka tungkol sa pagkakaroon ng mas malusog na diyeta, narito ang ilang tip para makapagsimula ka. Subukan ang isa o dalawang pagbabagong ito sa bawat pagkakataon.

KUMAIN



1

Kumain ng maraming prutas at gulay.



2

Piliing kumain ng mas maraming whole grain.



3

Subukang kumain ng mga protina mula sa halaman, tulad ng mga bean, nang mas madalas.



4

Pumili ng mga walang taba at hindi naprosesong karne.



5

Regular na itampok ang isda (hindi pinrito) sa iyong menu.



PALITAN



6

Lumipat sa gatas na mababa ang o walang taba.



7

Gumamit ng mas masusustansiyang mantika, tulad ng olive oil, para sa pagluluto.



LIMITAHAN



8

Limitahan ang mga matamis at maasukal na inumin.



9

Bawasan ang asin at sodium.



10

Kumain ng mas kaunting naprosesong pagkain.



Maghanap ng balanse ng pagkain at nutrisyon

Hindi ibig sabihin ng pagpapanatili ng malusog na timbang na dapat kumain ka ng mas kaunting pagkain. Malusog na paraan para magbawas o magpanatili ng timbang ang pagkain ng mas maraming prutas at gulay, kasama ng mga whole grain, walang tabang karne, at mani. Dagdag pa rito, ang mga diyetang maraming prutas at gulay ay maaaring makabawas sa panganib ng pagkakaroon ng ilang uri ng kanser at ibang pangmatagalang sakit. Ang malusog na rutina ng pagkain ay maaaring makapagpabuti ng iyong kalusugan at gawing mas madali ang malusog na pagkain.



PARA MATUTO PA tungkol sa malusog na pagkain at pamamahala ng timbang, bumisita sa www.bit.ly/SCFHP-StayHealthy.




Napapanahong pagkuha ng pangangalaga

Ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ay nakatuon sa pagbibigay ng napapanahong access sa pangangalaga para sa lahat ng kasapi. Kapag tinawagan mo kami sa mga karaniwang oras ng negosyo, dapat naming sagutin ang telepono sa loob ng 10 minuto. Dapat ding mag-alok ang iyong doktor sa iyo ng appointment sa loob ng mga partikular na saklaw ng panahon. Pakitingnan ang tsart para sa tagal ng panahon ng paghihintay.

Hindi sigurado kung agaran ang problemang pangkalusugan mo? Tumawag sa aming 24/7 na linya para sa payo ng nars sa **1-877-509-0294** para makipag-usap sa isang kwalipikadong pangkalusugang propesyonal. Kung may taong kailangang tumawag muli sa iyo, dapat siyang tumawag sa iyo sa loob ng 30 minuto.

Kung nahihirapan kang makakuha ng appointment sa loob ng mga oras na ito, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP sa **1-800-260-2055** (TTY: 711). Maaari ka ring tumawag sa Departamento ng Pinamamahalaang Pangangalagang Pangkalusugan ng California (California Department of Managed Health Care) sa **1-888-466-2219** o bumisita sa kanilang website sa **www.dhmc.ca.gov** para maghain ng reklamo.

 **MAY KARAPATANG KA RING makakuha ng serbisyo ng interpreter nang nasa tamang oras para sa mga nakaiskedyul na appointment. Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP sa **1-800-260-2055** (TTY: 711).**



MGA HINDI AGARANG APPOINTMENT

Appointment para sa pangunahing pangangalaga

Appointment sa espesyalista

Appointment para sa pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip

Iba pang appointment—para sa mga serbisyo para ma-diagnose o gamutin ang isang kondisyong pangkalusugan

Triage

TAGAL NG PANAHO NG PAGHIHINTAY

10 araw ng negosyo

15 araw ng negosyo

10 araw ng negosyo

15 araw ng negosyo

24/7 na serbisyo—hindi lalampas ng 30 minuto

MGA AGARANG APPOINTMENT

Appointment para sa agarang pangangalaga na hindi nangangailangan ng paunang pag-apruba

Appointment para sa agarang pangangalaga na nangangailangan ng paunang pag-apruba

TAGAL NG PANAHO NG PAGHIHINTAY

48 oras

96 oras

PANALONG KALUSUGAN
Medi-Cal Plan

TAGLAGAS 2022

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

50539T

2022 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

Labag sa batas ang diskriminasyon. Sumusunod ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sa mga batas Pederal at Pang-estado ukol sa mga karapatang sibil. Ang SCFHP ay hindi nandiskrimina, nagsasantabi o pinakikitunguhan ang mga tao nang naiiba nang labag sa batas dahil sa kanilang kasarian, lahi, kulay, relihiyon, ninuno, bansang pinagmulan, pagkakakilanlan ng pangkat etniko, edad, kapansanan sa pag-iisip, pisikal na kapansanan, kondisyong medikal, henetikong impormasyon, katayuan sa kasal, kasarian, pagkakakilanlan ng kasarian, o seksuwal na oryentasyon.

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:
 - o Mga kwalipikadong sign language interpreter
 - o Mga nakasulat na impormasyon sa iba pang format (malaking print, audio, mga naa-access na elektronikong format, iba pang format)
- Mga libreng serbisyo sa wika sa mga taong hindi Ingles ang pangunahing ginagamit na wika, gaya ng:
 - o Mga kwalipikadong interpreter
 - o Impormasyong nakasulat sa iba pang wika

Kung kailangan ninyo 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 mabuti, mangyaring tumawag sa **711**. Kapag hiniling, maaaring gawing available sa iyo ang dokumentong ito sa braille, malaking print, audiocassette, o elektronikong anyo. Para makakuha ng kopya sa isa sa mga alternatibong format na ito, mangyaring tumawag o sumulat sa:

**Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95158
1-800-260-2055 (TTY: 711)**

PAANO MAGHAIN NG HINAING

Kung naniniwala kang hindi naibigay ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ang mga serbisyong ito o labag sa batas na nandiskrimina ito sa ibang paraan batay sa kasarian, lahi, kulay, relihiyon, ninuno, bansang pinagmulan, pagkakakilanlan ng pangkat etniko, edad, kapansanan sa pag-iisip, pisikal na kapansanan, kondisyong medikal, henetikong impormasyon, katayuan ng pag-aasawa, gender, pagkakakilanlan ng kasarian, o seksuwal na oryentasyon, maaari kang maghain ng hinaing sa SCFHP. Maaari kang maghain ng hinaing sa pamamagitan ng telepono, pagsulat, pagpunta nang personal, o sa elektronikong paraan:

- 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 mabuti, mangyaring tumawag sa 711.
- Sa pamamagitan ng pagsulat: Punan ang isang form ng reklamo o sumulat at ipadala ito sa:

**Attn: Grievance and Appeals Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119**

- Sa personal: Bisitahin ang opisina ng iyong doktor o SCFHP at sabihin na gusto mong maghain ng hinaing.
- Sa elektronikong paraan: Bisitahin ang website ng SCFHP sa www.scfhp.com.

OFFICE OF CIVIL RIGHTS – CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES

Maaari ka ring maghain ng reklamo tungkol sa mga karapatang sibil sa Office of Civil Rights ng California Department of Health Care Services sa pamamagitan ng telepono, pagsulat, o sa elektronikong paraan:

- Sa pamamagitan ng telepono: Tumawag sa **916-440-7370**. Kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang mabuti, tumawag sa **711 (Telecommunications Relay Service)**.
- Sa pamamagitan ng pagsulat: Punan ang isang form ng reklamo o sumulat sa:

**Deputy Director, Office of Civil Rights
Department of Health Care Services
Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413**

Makakakuha ng mga form ng reklamo sa http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx

- Sa elektronikong paraan: Magpadala ng email sa CivilRights@dhcs.ca.gov.

OFFICE OF CIVIL RIGHTS – U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

Kung naniniwala kang ikaw ay nadiskrimina batay sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o kasarian, maaari ka ring maghain ng reklamo tungkol sa mga karapatang sibil sa Office for Civil Rights ng U.S. Department of Health and Human Services sa pamamagitan ng telepono, pagsulat, o sa elektronikong paraan:

- Sa pamamagitan ng telepono: Tumawag sa **1-800-368-1019**. Kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang mabuti, mangyaring tumawag sa TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- Sa pamamagitan ng pagsulat: Punan ang isang form ng reklamo o sumulat 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>.

English Tagline – ATTENTION: If you need help in your language call 1-800-260-2055 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-800-260-2055 (TTY: 711). These services are free of charge.

Mensaje en español (Spanish) – ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-800-260-2055 (TTY: 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1-800-260-2055 (TTY: 711). Estos servicios son gratuitos.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese) – CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-800-260-2055 (TTY: 711). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1-800-260-2055 (TTY: 711) . Các dịch vụ này đều miễn phí.

简体中文标语 (Chinese) – 请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电1-800-260-2055 (TTY: 711)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电1-800-260-2055 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。

Tagalog Tagline (Tagalog) – ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-800-260-2055 (TTY: 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1-800-260-2055 (TTY: 711) . Libre ang mga serbisyong ito.

(Arabic) الشعار بالعربية

يرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-800-260-2055 (TTY: 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريـل والخط الكبير. اتصل بـ 1-800-260-2055 (TTY: 711). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian) – ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-800-260-2055 (TTY: 711) : Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշվանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանզահարեք 1-800-260-2055 (TTY: 711) : Այդ ծառայություններն անվճար են:

ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian) – ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055 (TTY: 711)។ ជំនួយ នឹង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជា ឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រៀង ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1-800-260-2055 (TTY: 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

(Farsi) فارسی زبان به مطلب

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-800-260-2055 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-800-260-2055 (TTY: 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

हिंदी टैगलाइन (Hindi) – ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-800-260-2055 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1-800-260-2055 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong) – CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 711). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntwav su thiab luam tawm ua tus ntwav loj. Hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 711). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese) – 注意日本語での対応が必要な場合は 1-800-260-2055 (TTY: 711) へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。1-800-260-2055 (TTY: 711) へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean) – 유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-800-260-2055 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 접자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-800-260-2055 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທກໂລພາສາລາວ (Laotian) – ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມິໂຕລິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien) – LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-800-260-2055 (TTY: 711). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluc mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1-800-260-2055 (TTY: 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi) – ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-2602055 (TTY: 711). ਆਪਣੇ ਲੇਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский слоган (Russian) – ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1-800-260-2055 (линия ТТТ: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-800-260-2055 (линия ТТТ:711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai) – โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-800-260-2055 (TTY: 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-800-260-2055 (TTY: 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian) – УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-800-260-2055 (TTY: 711). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1-800-260-2055 (TTY: 711). Ці послуги безкоштовні.