



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.

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 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

—*Ipinagpatuloy sa pahina 3*

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

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
 Panginginginig	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*

● 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 at mga gantimpala para makuha mo ang 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.

*Maaaring nalalapat ang mga tuntunin at kondisyon. Pumunta sa www.scfhp.com/rewards para sa higit pang impormasyon, o tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili.

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

Napapanahong pagkuha ng pangangalaga

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

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

Kung nahihirapan kang kumuha ng appointment sa loob ng mga oras na ito, mangyaring tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP.

Mayroon kang karapatang makakuha ng serbisyo ng tagapagsaling-wika sa isang napapanahong pamamaraan para sa mga naka-schedule na appointment.

Maaari ka ring tumawag sa Departamento ng California para na Pangangalaga ng Kalusugan (California Department of Managed Health Care) sa **1-888-466-2219** o bisitahin ang kanilang website sa www.dmhc.ca.gov.



MGA HINDI AGARANG APPOINTMENT	TAGAL NG PANAHO NG PAGHIHINTAY
Appointment para sa pangunahing pangangalaga	10 araw ng negosyo
Appointment sa espesyalista	15 araw ng negosyo
Appointment para sa pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip	10 araw ng negosyo
Iba pang appointment—para sa mga serbisyo para ma-diagnose o gamutin ang isang kondisyong pangkalusugan	15 araw ng negosyo
Triage	24/7 na serbisyo—hindi lalampas ng 30 minuto
Paunang prenatal na pangangalaga	10 araw ng negosyo
MGA AGARANG APPOINTMENT	TAGAL NG PANAHO NG PAGHIHINTAY
Appointment para sa pangunahing pangangalaga na hindi nangangailangan ng paunang pag-apruba	48 na oras
Appointment para sa pangunahing pangangalaga na nangangailangan ng paunang pag-apruba	96 na oras

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**

Maaari 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**

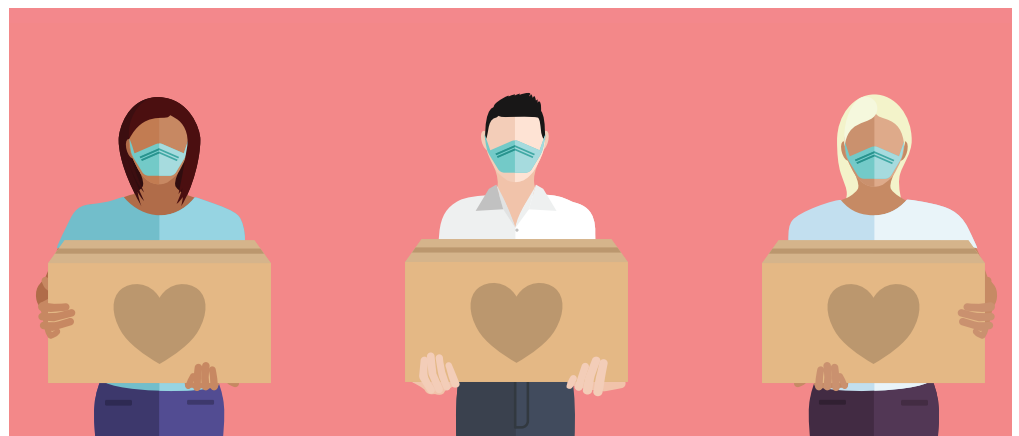
Salamat sa paggawa ng papel mo para maiwasan ang panloloko, basura at pang-aabuso!

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 kinaiinteresan 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



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

para sa higit pang impormasyon at para mag-apply.

Ang paninigarilyo ay problema para sa mga taong may diyabetis

Maaaring sa palagay mo ay alam mo ang lahat ng mga peligro. Pero ang pagsindi ay maaaring magdulot ng type 2 diyabetis—o pahirapan ang pamamahala nito.

Ang type 2 ay ang pinakakaraniwang klase ng diyabetis. Pinatataas ng paninigarilyo ang peligro para magkaroon nito ng hanggang 40%. At mas naninigarilyo ka, mas malaki ang peligro mo.

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. Na maaaring magdulot ng kirot at pagkahina.
 - Mga problema sa mata na maaaring magdulot ng pagkabulag.

Kumawala

Huwag mawalan ng gana kung sinubukan mo—pero hindi sinuwerte—na huminto sa nakaraan. Madalas ay inaabot ng ilang pagsubok para tuluyan nang humintong manigarilyo. Ang limang tip na ito ay makakatulong sa iyong maging permanente ito ngayon:

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-NO-BUTTS (1-800-662-8887)** o bumisita sa **www.nobutts.org**. Ang mga gumagamit ng TTY ay maaaring tumawag sa **1-800-933-4833**.

Ang Breathe California ay may mga sanay na tagapagturo at mga programa para matulungan kayong huminto. Tawagan sila sa **1-408-998-5865**. Ang mga programang ito ay makukuha mo nang libre.*

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

Mga pinagmulan: American Cancer Society; Centers for Disease Control and Prevention; National Institutes of Health

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** 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

Pag-unawa sa mga traumatic na karanasan sa pagkabata at ang epekto nito

Ang nakaka-stress o mga traumatic na kaganapan na nagaganap bago ang bata ay 18 taong gulang ay kilala bilang mga adverse childhood experience (mga ACE). Maaaring kasama sa mga karanasang ito ang mga bagay na tulad ng:

- Pang-aabuso o pagpapabaya
- Diskriminasyon o pambu-bully
- Kahirapan o kawalan ng tirahan
- Pang-aabuso sa droga o alkohol sa tahanan
- Nakasaksi ng karahasan
- Diborsiyo, deportasyon o ibang paghihiwalay ng pamilya
- Mga likas na sakuna o giyera

Malaking bagay ba ang mga ACE?

Ang patuloy na pagkalantad sa mga ACE ay makakaapekto sa nabubuong utak, katawan at kabuuang kalusugan ng bata. Maaaring mahirapang matuto ang bata o maglaro sa malusog na paraan kasama ng mga ibang bata at magkaroon ng mga pangmatagalang problema sa kalusugan. Maaaring matakot sila sa mga bagong lugar, mga tao o mga bagay. Ang mga ACE ay maaari ring sanhi na ang mga bata ay magkaproblemanang kumain, matulog at ipahiwatig ang mga nararamdaman nila. Maaaring masaktan ng bata ang sarili nila o pumili ng mga asal na peligro sa kalusugan tulad ng pang-aabuso sa alak at droga.

Paano makakatulong ang mga magulang?

May mga hakbang na magagawa ng mga magulang para mapigilan at mapagalang ang mga ACE. Makakatulong ang mga magulang sa pamamagitan ng:



- Pananatiling positibo.
- Paglimita sa stress.
- Paglaan ng oras sa pakikipaglaro sa anak mo.
- Pagkuha ng kursong pang-edukasyon ng magulang. Nakikipagtulungan ang SCFHP sa Edifying Lives para magbigay ng mga klase sa pagiging magulang nang libre sa mga miyembro namin. Tumawag sa **1-408-899-6145** para magrehistro at ipaalam sa kanila na miyembro ka ng SCFHP.
- Magtakda ng malilina na limitasyon para sa masamang asal.
- Paghikayat at pagsuporta sa anak mo.



KUNG KAILANGAN NG ANAK MO NG TULONG, maaari kang tumawag sa Santa Clara County Behavioral Health Department sa **1-800-704-0900** para makakuha ng pagsusuring pagsasala.

- Pagtulong sa mga ibang pamilyang nangangailangan.
- Humingi ng tulong kung nahihirapan kang makakuha ng pangangalaga sa kalusugan, pagbili ng pagkain o paghanap ng masisisilungan.

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 Santa Clara Family Health Plan Customer Service 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** o tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa **1-800-260-2055**. Dapat tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa **711**. Para sa higit pang impormasyon, pumunta sa **www.scfhp.com/for-members/transportation-services**.

Walang antala!

7 MAGAGALING NA DAHILAN PARA MAGPABAKUNA SA TRANGKASO



1 Ang immunisasyon 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 komplikasyon ng trangkaso ay nagdulot 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.

Pinagmulan: Centers for Disease Control and Prevention

ALERTO SA PANAHO 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.

PANALONG KALUSUGAN
Medi-Cal Plan

TAGLAGAS 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

50389T

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): ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ եթե խոսում եք 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).