

## Welcome sa SCFHP Blanca Alvarado Community Resource Center!

Ang aming Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) Blanca Alvarado Community Resource Center (CRC) ay isang lugar na nakatuon sa kalusugan at kapakanan ng mga miyembro ng SCFHP at residente ng East San Jose. Narito ang aming mga tauhang may dalawang kultura at bilingguwal para tulungan ka at ang iyong pamilya na manatiling malusog!

Bisitahin kami sa Capitol Square Mall, 408 N. Capitol Ave., San Jose. Dito, maaari kang:

- Mag-apply para sa walang bayad o murang coverage sa kalusugan.
- Mag-access ng mga lokal na dulugan at serbisyo para tulungan kang mamuhay nang mas malusog.
- Makilahok sa aming mga LIBRENG programa at workshop para matuto kung paano manatiling malusog at ligtas.
- Personal na kumonekta sa Serbisyo para sa Mamimili at mga case manager para sa mga miyembro ng SCFHP.

### Sabihin sa amin ang nasa isip mo

Sumagot ng maikling survey para sa SCFHP Blanca Alvarado CRC. Makakatulong ang survey na ito na magbigay ng kaalaman sa SCFHP tungkol sa pagbuo ng mas malusog na komunidad.



**TINGNAN  
ANG PAHINA 2**  
para sa  
impormasyon sa  
oryentasyon.



**TUMAWAG SA AMIN SA 1-408-874-1750,**  
Lunes hanggang Biyernes, 10 n.u.  
hanggang 6 n.h. Sumagot ng survey sa  
[bitly.com/SCFHPCommunitySurvey](https://bitly.com/SCFHPCommunitySurvey).

### 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



## Sumali sa amin para sa oryentasyon para sa miyembro

Imbitado kang sumali sa isang libreng online na oryentasyon para sa miyembro o sa aming bagong SCFHP Blanca Alvarado Community Resource Center.

Sa oryentasyon para sa miyembro, matututo ka tungkol sa:

- ▶ Mga benepisyo at serbisyo ng SCFHP at paano gamitin ang mga ito
- ▶ Mga materyales para sa miyembro tulad ng Handbook ng Miyembro, Direktoryo ng Provider, at Pormularyo
- ▶ Saan at paano makakuha ng pangangalaga
- ▶ Kanino makikipag-ugnayan kung may mga tanong ka o kailangan mo ng tulong
- ▶ At marami pa!

### MAGPAREHISTRO ONLINE!

Pumunta sa [www.scfhp.com/welcome](http://www.scfhp.com/welcome) o tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa **1-800-260-2055** (TTY: 711) Lunes hanggang Biyernes, 8:30 n.u. hanggang 5 n.h.

## Kailangan ng tulong sa pamimili ng mga grocery?

### Makakatulong ang CalFresh!

Ang CalFresh ay isang programang maaaring makatulong sa iyong bumili ng pagkain kada buwan sa mga supermarket, farmers market, at sertipikadong restaurant sa Santa Clara County. Kung natutugunan mo ang mga pederal na panuntunan sa kita at gusto mong makakuha ng malusog at masustansiyang pagkain, maaaring kwalipikado ka para sa CalFresh.

Ang CalFresh ay isang programa sa nutrisyon, hindi ito isang welfare program. Idine-deposit ang mga benepisyo sa iyong electronic benefit transfer (EBT) card. Bilang karagdagan sa mga pamilihan, tinatanggap na rin ang mga EBT card sa mas marami pang lokal na restaurant kumpara sa dati. Maaari mong gamitin ang EBT tulad ng isang debit card ng bangko para mabilis at madali mong mabayaran ang iyong susunod na pagkain.



Aabutin lamang nang 10 hanggang 15 minuto ang **PAG-APPLY PARA SA CALFRESH**. Maaari kang mag-apply online, sa personal, o sa telepono sa tulong ng social service worker ng county. Matuto pa sa [www.mybenefitscalwin.org](http://www.mybenefitscalwin.org).

## Mayroon ka bang Medi-Cal at Medicare?

Pinagsasama ng Cal MediConnect ang mga benepisyong ito sa iisang plano na may isang ID card ng miyembro at isang numero ng telepono. Tumawag sa **1-888-202-3353** (TTY: 711) para matuto pa at makapagpatala!

- ✓ ISANG ID card
- ✓ ISANG numero ng telepono
- ✓ ISANG planong pangkalusugan

**CAL MEDICONNECT**



# Gumawa ng plano para maiwasan ang trangkaso at COVID-19

Noong nakaraang taon, maaaring nakatulong din sa napakabanayad na panahon ng trangkaso ang mga hakbang sa kaligtasang ginawa namin para labanan ang COVID-19. Isa iyong magandang balita sa kabila ng napakahirap na panahon. Pero ngayong maraming tao na ang muling nagkikita, mahalaga para sa iyo at iyong pamilya na magpabakuna laban sa trangkaso ngayong taon.

## Ikaw at ang trangkaso

Inirerekomenda ng Centers for Disease Control and Prevention (Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit, CDC) ang mga bakuna sa trangkaso para sa halos 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
- 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

## Magpabakuna rin laban sa COVID-19

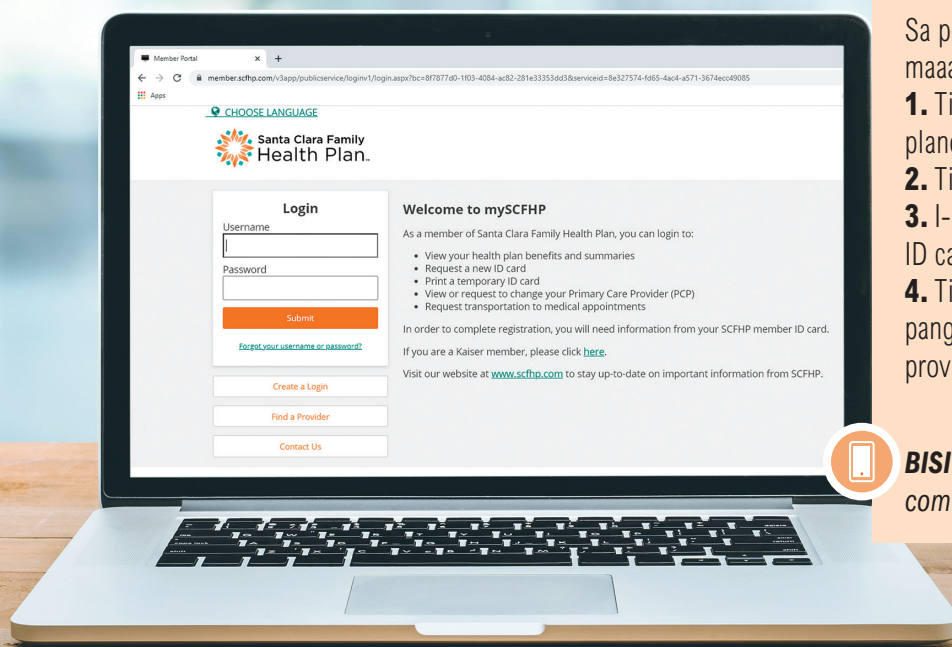
Ligtas at napakabisa ng mga bakuna sa COVID-19 sa pagprotekta sa iyo at sa iyong pamilya mula sa COVID-19.

Kung magpapabakuna ka pa lang laban sa COVID-19, tingnan ang website ng Santa Clara County Public Health Department (Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng Santa Clara County) sa [www.sccfreevax.org](http://www.sccfreevax.org). O tumawag sa **1-408-970-2000** para humanap ng lugar para sa drop-in o magpaikedyul ng appointment ngayon.



**TUMAWAG SA  
IYONG DOKTOR** para  
magpaikedyul ng  
iyong pagpapabakuna  
laban sa trangkaso/  
flu.

## Portal ng kasapi ng mySCFHP



Sa portal ng kasapi ng mySCFHP, maaari mong:

1. Tingnan ang impormasyon ng iyong planong pangkalusugan
2. Tingnan ang iyong ID card
3. I-print ang isang pansamantalang ID card
4. Tingnan o palitan ang iyong provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP)

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



## Pagdadalamhati dahil sa COVID-19

Sa nakaraang isa't kalahating taon, maraming tao ang nagdadalamhati sa pagkawala ng mga mahal sa buhay, na tinatawag na pangungulila, bilang resulta ng pandemya ng COVID-19. Ang pagdadalamhati ay isang bahagi ng normal na proseso ng pagtugon sa kawalan. Maaaring makaramdam ang isang nagdadalamhating tao ng iba't ibang reaksyon, tulad ng galit, pagkakasala, pagkabalisa, kalungkutan, mga problema sa pagtulog, mga pagbabago sa ganang kumain, at pisikal na problema o sakit.

Walang tama o maling paraan para maranasan ang pagdadalamhati. Narito ang ilang paraan para harapin ang mga pakiramdam ng pagdadalamhati:

- Huwag madaliin ang pagpoproseso ng iyong mga kawalan at ng iyong mga damdamin ng pagdadalamhati.
- Humanap ng mga paraan para ipahayag ang iyong kalungkutan, gaya ng sa pamamagitan ng sining, paghahardin, pagsusulat, pagluluto, o musika.
- Manatiling konektado sa mga mahal sa buhay sa pamamagitan ng ligtas na paggugol ng oras nang magkasama, sa personal o virtual na paraan.
- Kung nag-aalala ka sa mga kawalan sa hinaharap, subukang manatili sa kasalukuyan at itaon ang pansin sa mga aspeto ng iyong buhay na makokontrol mo ngayon.



### Hindi ka nag-iisa

Mahalaga ang pagkakaroon ng suporta mula sa ibang tao para sa pagpapagaling mula sa pagkawala. Kung nawalan ka ng mahal sa buhay, mayroong suporta para sa iyo at sa iyong pamilya. Tumawag sa Behavioral Health Services Department Grief Response Team (Team para sa Pagtugon sa Pagdadalamhati ng Departamento ng Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-uugali) (partikular sa COVID-19) sa **1-408-243-0222**, Lunes hanggang Biyernes, 8 n.u. hanggang 5 n.h. Bisitahin ang **scfhp.auntbertha.com** para humanap ng mga grupo sa pagpapayo at suportang malapit sa iyo.

# Gawin ang koneksyon

Maaaring baguhin ang iyong nararamdaman sa pamamagitan ng pagbabago sa paraan kung paano ka nag-iisip



Maaari bang makaapekto sa aking pisikal na kalusugan ang katayuan ng aking pag-iisip?

Kapag hindi mabuti ang iyong emosyonal na kalusugan, maaari kang magkaroon ng mga pisikal sintomas gaya ng pananakit ng likod, pananakit ng dibdib, mga sakit sa ulo, labis na pagkapagod, o mabilis na tibok ng puso.

Maaaring humusay ang iyong kalidad ng buhay kung aalagaan mo ang iyong emosyonal na kalusugan. Maaari din itong makatulong sa katawan mo na labanan ang mga impeksyon, gumaling mula sa isang sakit, o maiwasan ang mga pangmatagalang sakit.

Subukan ang mga hakbang na ito:

**1. Gumalaw-galaw.** Binabago ng ehersisyo ang paraan kung paano tumutugon ang katawan sa stress. Pinapabuti rin nito ang mood.

**2. Humanap ng malulusog na paraan para mag-relax.** Ang ilang tayo ay gumagamit ng musika, sining, dasal, pagbabasa o maging mga 10 minutong paglalakad para mabawasan ang stress sa kanilang mga buhay.

**3. Pagpapahayag ng iyong sarili.** Maaaring magdulot ng mga pangingirot, pananakit, at problema ang mga negatibong pakiramdam at takot. Maaaring makatulong ang isang

pinagkakatiwalaang kaibigan o partner para magkapagtuon ka sa mga positibong bagay at malampan ang mga pagsubok.

Kung pakiramdam mo ay sobra-sobra ang iyong pasanin, sumangguni sa propesyonal na pagpapayo. Maging tapat sa iyong doktor tungkol sa mga stress at pagsubok mo. Humingi ng tulong kung nakakaramdam ka ng depresyon. Maaaring tanungin ka ng iyong doktor para suriin ang mga kasalukuyang sintomas ng depresyon para pagbutihin ang kalusugan ng iyong pag-iisip at pisikal na kalusugan.



## Mga karagdagang dulugan

Ang Institute on Aging ay may 24-na oras na Friendship Line na matatawagan mo kung gusto mo ng taong makakausap o nakakaranas ka ng krisis. Tumawag sa **1-800-971-0016**, walang bayad, para makipag-usap sa isang tagapayo o counselor ngayon.

Kung nakakaranas ka ng kahirapan sa emosyon na nauugnay sa COVID-19, maaari kang tumawag sa libreng Warm Line ng CalHOPE sa **1-833-317-HOPE (4673)**. Maikokonekta ka ng CalHOPE sa mga dulugan na makakatulong sa mga panahong kaduda-dudang ito.

**Para sa higit pang tulong, tumawag sa Mga Serbisyo sa**

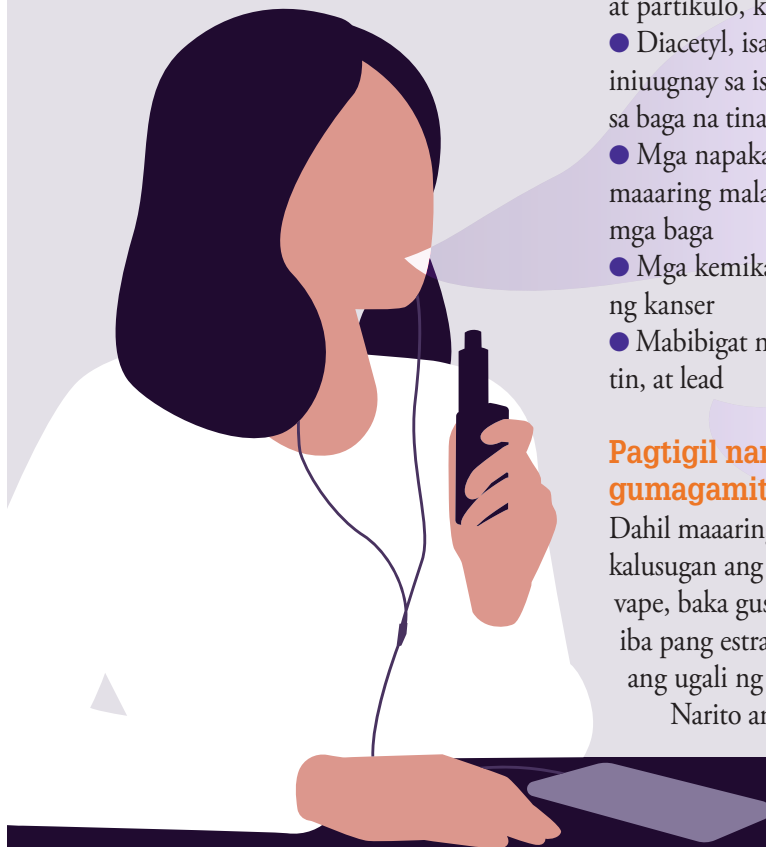
### **Kalusugan ng Pag-uugali ng Santa Clara County. Tumawag nang walang balad (toll-free):**

- Para sa 24/7 na Suicide and Crisis Hotline (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**.
- Para sa mga serbisyo sa pang-aabuso ng sangkap, tumawag sa **1-800-488-9919**, Lunes hanggang Biyernes, 8 n.u. hanggang 5 n.h.

Para sa pang-emergency na tulong, tumawag sa 911.

## Muling pag-isipan ang tungkol sa paggamit ng vape

Mayroong mas mabubuting paraan para itigil ang paninigarilyo



Kung sinusubukan mong itigil ang paninigarilyo, hindi magandang ideya ang paglipat sa paggamit ng vape dahil mayroon ding mga panganib sa kalusugan ang paggamit ng vape.

Inaalam pa namin ang tungkol sa mga pangmatagalang epekto ng paggamit ng mga produkto ng vape—tulad ng mga e-cigarette, JUUL device, at vape pen. Pero alam naming maaari kang ilantad ng mga aerosol mula sa mga produktong ito sa mga potensyal na nakakasamang kemikal at partikulo, kabilang ang:

- Diacetyl, isang pampalasang iniuugnay sa isang malubhang sakit sa baga na tinatawag na popcorn lung
- Mga napakaliliit na partikulong maaaring malanghap papunta sa mga baga
- Mga kemikal na nagdudulot ng kanser
- Mabibigat na metal, gaya ng nickel, tin, at lead

### Pagtigil nang hindi gumagamit ng vape

Dahil maaaring mapanganib sa iyong kalusugan ang paglipat sa paggamit ng vape, baka gusto mong gamitin ang iba pang estratehiya para tanggalin ang ugali ng paggamit ng tabako.

Narito ang ilang ideya para itigil

ang paggamit ng sigarilyo o vape:

- Pumili ng petsa ng pagtigil at ilagay ito sa iyong kalendaryo.
- Isaalang-alang kung paano mo gustong tumigil. Halimbawa, gusto mo bang tumigil sa paninigarilyo at paggamit ng vape nang sabay? O mas magiging madali ba kung unti-untimong babawasan ito mula ngayon hanggang sa petsa ng iyong pagtigil?
- Magtabi ng mga pamalit sa paninigarilyo na malusog at mababa sa calorie—tulad ng mga karot, celery, mani, buto, o gum na walang asukal—para kainin o nguyain kapag may udyok na manigarilyo o mag-vape.
- Isipin ang iba pang bagay na magagawa mo para pamahalaan ang pangangailangang manigarilyo o mag-vape. Halimbawa, karaniwan ka bang naninigarilyo pagkatapos kumain? Maglakad-lakad, uminom ng nakakaginhawang tsa, o magsipilyo na lamang.
- Kausapin ang iyong doktor tungkol sa mga gamot na maaaring padaliin ang pagtigil, tulad ng mga nicotine gum, patch, at lozenge. Maaari ka ring tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP sa **1-800-260-2055** (TTY: **711**), Lunes hanggang Biyernes, 8:30 n.u. hanggang 5 n.h. para sa impormasyon.



Ang California Smokers' Helpline ay nag-aalok ng mga libreng pagpapayo sa telepono at materyales para sa pagtulong sa sarili. Tumawag sa **1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)** o pumunta 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 programa para matulungan kang huminto. Ang mga programang ito ay makukuha mo nang libre. Tawagan sila sa **1-408-998-5865**.

# Pananatiling nasa mabuting kalagayan

5 paraan upang maiwasan ang pagbalik sa ospital



Kapag nakalabas ka na sa ospital, hindi mo na gugustuhing bumalik doon. Narito ang puwede mong gawin upang maiwasan ang pagbalik:



## **Tiyakin na nauunawaan mo ang iyong kondisyon.**

Magtanong: Ano ang dapat mong gawin upang tulongang bumuti ang kalagayan ng iyong sarili. Ano ang mga bagay na dapat pag-ingatan. Ano ang mga problema na dapat bantayan. Ano ang gagawin kung magkakaroon ng mga problema.

Kung ikaw mismo ang mag-aasikaso sa ilang partikular na medikal na gawain o kung tutulungan ka ng isang tagapangalaga ng pamilya—tulad ng pagpapalit ng bendahe—hilingin sa isang miyembro ng tauhan ng ospital na ulit-ulitin sa iyo ang gawain hanggang maging gamay mo ito.



**Muling suriin ang iyong mga medikasyon.** Itanong kung kailangan mong patuloy na inumin o gamitin ang lahat ng iniinom o ginagamit mong gamot bago ka magpaospital. At kung kailangan mong gumamit o uminom ng ilang bagong medikasyon, tiyakin na alam mo kung kailan, paano, gaano karami, at kung hanggang kailan iinumina o gagamitin ang mga iyon. Tiyakin ding nauunawaan mo kung bakit mo iniinom o ginagamit ang mga bagong gamot.

Magtabi ng listahan ng lahat ng iyong gamot upang matiyak na tama ang pag-inom o paggamit mo sa mga ito.



**Pumunta sa iyong mga medikal na appointment.** Karaniwan ay itinatakda ang mga follow-up na pagsusuri o pagpapatingin sa doktor bago ka lumabas ng ospital. Mahalagang tuparin mo ang mga ito. Makakatulong ang mga iyon upang manatili kang nasa mabuting kalagayan.



**Magsabi kung kailangan mo ng tulong.** Makakaligo, makakapagbihis, at makakapagluto ka ba nang mag-isa? Kung may mga alalahanin ka tungkol sa iyong kakayahang gawin ang mga ganitong gawain, sabihin mo lamang ito. Maaari kaming kumuha ng tulong para sa iyo, kabilang ang transportasyon papunta sa mga medikal na appointment o pagkonekta sa iyo sa pamamahala ng kaso. Mangyaring tumawag sa Serbisyo para sa Mamimilii ng SCFHP sa **1-800-260-2055** (TTY: 711), Lunes hanggang Biyernes, 8:30 n.u. hanggang 5 n.h.



**Siguraduhing may pangalan at numero.** Tiyakin na alam mo kung sino ang tatawagan kung mayroon kang mga tanong.

# Hanapin ang kailangan mong lokal na tulong sa Aunt Bertha!



Maaaring mahirap makakuha ng mga mahalaga at madalas na mamahaling pangangailangan, tulad ng pagkain at pabahay. Para humanap ng makakatulong na lokal na programa, gamitin ang Aunt Bertha!

Ang Aunt Bertha ay isang madaling gamiting website na nagbibigay-daan sa iyong maghanap ng mga mas mura o libreng serbisyo, kabilang ang:

- Pagkain
- Pabahay
- Transportasyon
- Pinansyal na tulong

Ang kailangan lang para magsimula ay ang iyong ZIP code. Mula roon, makakapili ka ng lugar na kinaiiinteres mo para makakita ng listahan ng mga lokal na programa at suporta sa lugar. Ipapakita sa iyo ng bawat listahan ng programa ang mga inaalok na serbisyo, kung sino ang sineserbisuhan nito, at kung paano makipag-ugnayan sa organisasyon para sa higit pang impormasyon at para mag-apply.



**BISITAHIN ANG [scfhp.auntbertha.com](https://scfhp.auntbertha.com)**  
tpara makahanap ng mga dulugan ng  
komunidad na malapit sa iyo.

**PANALONG  
KALUSUGAN**  
Medi-Cal Plan

TAGLAGAS 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 isinasailang-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](https://www.scfhp.com)**  
TTY: 711

50449T

2021 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.



**Labag sa batas ang diskriminasyon.** Sumusunod ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sa mga Pederal na batas 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:
  - Mga kwalipikadong sign language interpreter
  - 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:
  - Mga kwalipikadong interpreter
  - 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](http://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](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx).

- Sa elektronikong paraan: Magpadala ng email sa [CivilRights@dhcs.ca.gov](mailto: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>.

- Sa elektronikong paraan: Bisitahin ang Office for Civil Rights Complaint Portal sa <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.



## Language Assistance Services

**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，例如文盲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 serbisyo ng ito.

### (Arabic) الشعار بالعربية

يُرجى 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 بربيل 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 հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված կյուրթեր: Չանզահարեք 1-800-260-2055 (TTY: 711) : Այդ ծառայություններն անվճար են:

**ប្រាសាទខ្មែរ (Cambodian) – ចំណាំ:** បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055 (TTY: 711)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ 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 بربیل 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 निः 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 ntauv su thiab luam tawm ua tus ntauv 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.

**ແທກໂລກສາລາວ (Laotian)** – ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມິໂຕພິມໃຫຍ່ 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 hlou 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 1-800-260-2055 (TTY: 711). ਅਪਰਜ 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 TTY: 1-800-260-2055). 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 TTY: 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

**ແທັກໂລກພາສາໄທຍ (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.