

MALUSOG NA PAMUMUHAY

TAGLAMIG 2021

Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan)

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

—*Ipinagpatuloy sa pahina 2*

Tawagan Kami

Serbisyo para sa Mamimili

8 n.u. hanggang 8 n.h., Lunes
hanggang Biyernes

1-877-723-4795

TTY: 711



MT

Kalusugan at mabuting pakiramdam o impormasyon sa pag-iingat

Standard
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44

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.
21	Kanser sa cervix. Magpa-Pap test tuwing 3 taon.		Kolesterol. Magsimulang magpa-screen batay sa mga factor ng peligro.
25	Chlamydia at gonorrhea. Magpatuloy sa pagpapa-screen kung nasa mas mataas na peligrong magkaroon ng impeksiyon.		Diyabetes. Magsimulang magpa-screen batay sa mga factor ng peligro.
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.*	50	Colorectal na kanser. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa mga opsiyon sa pag-screen.
40	Presyon ng dugo. Taunang magpa-screen.	55	Kanser sa prostate. Tanungin ang doktor mo tungkol sa screening.
	Kolesterol. Magsimulang magpa-screen batay sa mga factor ng peligro.		Kanser sa бага. Taunang magpa-screen batay sa kasaysayan ng paninigarilyo mo.
	Diyabetes. Magsimulang magpa-screen batay sa mga factor ng peligro.	65	Abdominal aortic aneurysm. Magpa-screen nang minsan sa pagitan ng edad na 65 at 75 kung kailanman ay naninigarilyo ka.
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 harapang pahina

- **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

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 lagapan 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. Lagapan 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.



Agaran vs. pang-emergency

Saan ka pupunta kung kailangan mo agad ng medikal na pangangalaga? Maaaring pamahalaan ng mga center para sa agarang pangangalaga ang mga hindi malubhang karamdaman at pinsala. Ngunit mangangailangan ang ilang sintomas ng pang-emergency na pangangalaga.



Pumunta sa agarang pangangalaga para sa katamtaman o hindi malubha na:

- ✓ Mga allergic reaction o mga pantal
- ✓ Mga hiwa, paso, o sugat
- ✓ Pananakit ng ulo
- ✓ Mga karamdaman, tulad ng mga sipon, namamagang lalamunan, masakit na tainga, at mababang lagnat
- ✓ Mga pinsala, tulad ng masakit na likod, mga pilay, at pagkapagod
- ✓ Pagduduwal o pagsusuka

MAGING LIGTAS.

Ang chart na ito ay hindi medikal na payo o kumpletong listahan. Kung sa tingin mo ay mayroon kang emergency, humingi ng pangangalaga agad.



Tumawag sa 911 o pumunta sa ER para sa:

- ✓ Mga allergic reaction na may kahirapan sa paghinga, pamamantal, o pamamaga
- ✓ Masakit na dibdib na tumatagal nang higit sa ilang minuto
- ✓ Kahirapan sa paghinga
- ✓ Labis na pagdurugo, malalang paso, o malalim na sugat
- ✓ Mataas na lagnat na may masakit na ulo o naninigas na leeg
- ✓ Pinsala sa leeg, gulugod, o ulo, lalo na kung kasabay ang iba pang sintomas
- ✓ Pagkawalang-malay, pagkahimatay, o mga seizure o kombulsyon
- ✓ Pagkalason o labis na dosis.
- ✓ Mga malubhang pinsala, tulad ng mga baling buto
- ✓ Malubha at paulit-ulit na pagsusuka o pagtatae
- ✓ Biglaang malubhang pagsakit ng ulo o pananakit, tulad ng sa panga o braso
- ✓ Biglaang pagkalito, panghihina, pagkawala ng balanse, paglaylay ng mukha, malabong paningin, o pagkabulol



KAPAG MAY PAG-AALINLANGAN, tumawag sa linya para sa payo ng nars (nurse advice line) nang 24/7 sa **1-844-803-6962**. Masasabi sa iyo ng tagapayong nars kung maaari kang maghintay para makapagpatingin sa iyong doktor, saan pupunta para sa agarang pangangalaga, o ikokonekta ka niya sa isang doktor ng telehealth.

Mga pinagmulan: American College of Emergency Physicians; National Institutes of Health

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

Mabuti ang tulog para sa iyong katawan at isip

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 nakakaapekto 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.

Bigyan ng dagdag na pangangalaga ang iyong puso

Nakukuha ba ng iyong puso ng lahat ng pangangalagang kailangan nito? Ang Pebrero, ang American Heart Month, ay magandang pagkakataon upang magtuon sa pagbibigay sa iyong puso ng higit na pangangalaga at atensiyon. Narito ang limang paraan upang pangalagaan ang pinakamahalagang kalamnan ng iyong katawan—at panatilihin itong tumitibok nang malakas.

1. Maging aktibo para sa iyong puso. Isa ang pananatiling aktibo sa mga pinakamadaling paraan upang makatulong na protektahan ang iyong puso. Ang paglalakad ay libre, simpleng gawin, at mababa ang panganib na magtamo ng pinsala.

Dapat maging layunin ng karamihan ng mga nasa hustong gulang ang 30 minutong katamtaman hanggang matinding aktibidad nang hindi bababa sa limang araw bawat linggo. Subukan ang mabilis na paglalakad! Kung gipit sa oras, maaari mong hatiin ang oras na iyon sa tatlong 10 minutong paglalakad. Kausapin ang iyong doktor bago magsimula ng programa sa paglalakad kung:

- Mayroon kang malubhang problema sa kalusugan tulad ng diyabetes o mataas na presyon ng dugo
- Higit sa 40 ang iyong edad at matagal ka nang hindi nagiging aktibo

2. Kumain ng mga masustansiyang meryenda para sa iyong puso. Sa halip na mga meryendang puno ng mga hindi masustansiyang taba, asukal, o asin, subukan ang mga pagpipiliang mabuti sa puso tulad ng:



- Whole-grain na tostadong tinapay na may peanut o almond butter
- Mga cherry tomato o carrot na isinawsaw sa hummus
- Mga whole-grain na cracker na may de-latang tuna o salmon
- Prutas o gulay na smoothie
- Popcorn na walang taba o mababa ang taba
- Yogurt na walang taba o mababa ang taba na may mga berry

3. Suriin ang iyong puso. Maaaring mapataas ng mataas ng kolesterol sa dugo ang panganib mong magkaroon ng sakit sa puso, atake sa puso, o stroke. Karaniwang walang sintomas ang mga kondisyon sa puso na ito, kung kaya't kailangang regular na masuri ang kolesterol ng mga nasa hustong gulang na may edad 20 pataas. Tanungin sa iyong doktor kung gaano kadalas mo dapat ipasuri ang iyong puso.

4. Huwag masyadong pagurin ang iyong puso. Kapag tumataas ang tensiyon, pag-usapan ang

mga problema kasama ang pinagkakatiwalaang kaibigan, kapamilya, o tagapayo. Subukang palitan ang mga negatibong iniisip ng mga positibo—halimbawa, palitan ang “Talagang nabigo ako,” ng “Lahat ay nakakagawa ng pagkakamali,” o “Hindi ko ito magagawa,” ng “Ibibigay ko ang pinakamakakaya ko.”

5. Alagaan ang iyong puso sa pamamagitan ng pagpapasalamat.

Ipinapakita ng pananaliksik na ang pag-uugali ng pagpapasalamat ay mabuting gamot para sa iyong puso at kalusugan. Maaari nitong mapababa ang presyon ng dugo at mapalakas ang iyong immune system, at makakatulong ito na makibahagi ka sa mga malusog na pag-uugali. Upang higit na makapagpasalamat, subukang regular na magsulat tungkol dito. Isipin ang iyong mga biyaya—malaki at maliit—at isulat ang mga ito.

Mga pinagmulan: American Heart Association; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services

MAGPATALA para sa Healthy Hearts Program ng American Heart Association. Tawagan si Padmaja Vasireddy sa **1-408-606-5950** o mag-email sa **Padmaja.Vasireddy@heart.org** upang magparehistro. Huwag kalimutang sabihin na kasapi ka ng Santa Clara Family Health Plan.



Ito ba ay pagtanda lamang o ito ay Alzheimer's?

Nalimutan mo kung saan mo nailagay ang mga susi ng sasakyan—ulit. O hindi mo maalala ang isang salitang ginamit mo nang maraming beses, ngunit nasa dulo na ito ng iyong dila. Habang lalo kang tumatanda, mas malamang mong inisiip: ang mga pagkamalimutin tulad nito ba ay mga maagang palatandaan ng Alzheimer's disease?

Ang unang bagay na dapat malaman ay maaaring maging normal na bahagi ng pagtanda ang katamtamang pagkamalimutin. Nakakabahala kung naging malubha ang mga problema sa memorya—halimbawa, hindi mo maalala ang iyong mga naging hakbang at makita ang mga susi ng sasakyan na iyon. O hindi mo na maalala ang tamang salita.

Alamin ang mga palatandaan

Ang Alzheimer's ay isang sakit ng utak na nakakaapekto sa memorya, pag-

iisip, at pangangatwiran. Lumalala ito pagtagal ng panahon. Napapakita ng karamihan ng mga tao ang kanilang mga unang palatandaan at sintomas kapag sila ay nasa mga edad na 60. Maaaring kabilang sa mga palatandaan at sintomas na iyon ang:

- Pagkaligaw sa mga pamilyar na lugar
- Pagkakaroon ng problema sa pagbabayad ng mga bayarin o pamamahala ng pera
- Pagkawaglit ng mga bagay sa mga hindi karaniwang lugar (halimbawa, pagkakalagay ng sulat sa freezer)
- Pauulit-ulit na tanong
- Tumatagal sa paggawa ng mga normal na pang-araw-araw na gawain
- Hindi na matandaan ang araw o taon
- Nahihirapang makasabay sa pag-uusap o makakilala ng mga pamilyar na tao
- Nahihirapang gawin ang mga

gawaing may maraming hakbang, tulad ng pananamit

- Pakikibahagi sa pabigla-biglang pag-uugali, tulad ng paghuhubad sa hindi angkop na oras o lugar o paggamit ng bulgar na salita

Humingi ng tulong

Kung ikaw o ang isang mahal sa buhay ay may mga problema sa memorya, o nababahala ka sa mga pagbabago sa memorya at pag-uugali, ang iyong unang hakbang ay makipag-usap sa isang doktor. Mahalagang malaman na ang mga palatandaan at sintomas na ito ay maaaring dulot ng mga problemang kaiba sa Alzheimer's, at maaaring mapabuti o malunasan ang mga ito ng tamang pangangalaga.

Bisitahin ang Alzheimer's Association sa www.alz.org/norcal para sa mga klase para sa edukasyon, grupo ng suporta para sa mga tagapangalaga at maagang yugto ng Alzheimer's disease, at marami pang ibang mga mapagkukunan. Maaari mo ring tawagan ang walang toll (toll-free) na 24/7 Helpline nito sa **1-800-272-3900**. Para sa karagdagang edukasyon at suporta para sa tagapangalaga, bisitahin ang Family Caregiver Alliance at www.caregiver.org, o tumawag sa **1-800-445-8106**, walang toll, 9 a.m. hanggang 5 p.m., Lunes hanggang Biyernes.

Walang lunas para sa Alzheimer's. Gayunpaman, mayroong mga gamot upang maantala ang paglala ng sakit. Makakatulong sa iyo ang mabilis na pagkilos.

Mga pinagmulan: Alzheimer's Association; National Institute on Aging



5 paraan upang maiwasan ang mga pagkahulog

Higit pa ang pinsala ng pagkahulog bukod sa masaktan ang iyong dangal. Maaari kang mabalian ng buto—o baka mapinsala ang iyong ulo. Mas karaniwan ang mga pagkahulog sa mga mas nakatatandang nasa hustong gulang. Gayunpaman, hindi iyon nangangahulugan na normal na bahagi ng pagtanda ang mga iyon.

Maraming dahilan kung bakit maaari kang mahulog, ngunit marami rin ang mga paraan para maiwasang mangyari ito. Subukan ang mga tip na ito:

1. Makipag-ugnayan sa iyong doktor. Maaaring hindi na kasing-ayos ng dati ang iyong balanse. Maaaring mahilo ka sa mga gamot na ginagamit mo. Maaaring makatulong ang iyong doktor na humanap ng mga solusyon sa mga problemang ito. Maging bukas sa anumang problema mo sa pagkilos. At ipaalam sa iyong doktor kung nagkaroon ka ng pagkahulog sa nakaraang taon, kahit na hindi ka nasaktan.

2. Magpatingin ng paningin at pandinig. Maaaring magdulot ng pagkahulog ang maliliit na pagbabago sa mga pandamang ito.

3. Manatiling aktibo. Tanungin ang iyong doktor tungkol sa mga ehersisyo sa kalakasan at balanse na maaaring makatulong sa iyong manatiling maayos ang pangangatawan at may balanse.

4. Alisin ang mga maaaring makatisod. Suriin ang iyong bahay. Alisin ang mga kalat sa sahig. Alisin ang mga alpombra o idikit ang mga ito. At pag-isipan ang pagkakabit ng mga barandilya o grab bar sa mga lugar na maaari kang madulas.

5. Magkaroon ng sapat na tulog. Mas posible kang mahulog kung inaantok ka. Gawing prioridad ang magandang tulog.

Nakikipagtulungan ang Farewell to Falls, isang programa sa Trauma Center sa Stanford, sa mga mas nakatatandang nasa hustong gulang upang makatulong sa pagbaba ng mga pagkahulog. Tumawag sa **1-650-724-9369** o bisitahin ang www.stanfordhealthcare.org/for-patients-visitors/farewell-to-falls.html.

Mga pinagmulan: Centers for Disease Control and Prevention; National Institute on Aging

Humingi ng tulong sa paggawa ng mga desisyon sa kalusugan

MAGTALAGA NG KINATAWAN

Kung gusto mong katawanin ka ng isang tao para sa mga usapin sa iyong pangangalagang pangkalusugan, kailangan mong magtalaga ng kinatawan. Makikipagtulungan ang taong iyon sa amin sa iyong ngalan. Ang taong papangalanan mo ay maaari ding gamitin, matanggap, at ilabas ang iyong protected health information (PHI).

Upang magtalaga ng isang kinatawan, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili at humiling ng form sa Pagtatalaga ng Kinatawan (Appointment of Representative, AOR). Maaari ka ring makakuha ng form sa aming website sa “Member Materials (Mga Materyales ng Kasapi)” at www.scfhp.com. Binibigyang pahintulot ng AOR form ang taong iyon na kumilos sa ngalan mo. Dapat mong bigyan ang SCFHP ng kopya ng nilagdaang form.

ADVANCE NA DIREKTIBA SA PANGANGALAGANG PANGKALUSUGAN

Maaari ka ring gumagamit ng form sa advance na direktiba upang pumili ng taong gagawa ng mga desisyon tungkol sa iyong kalusugan kung hindi mo magagawa ang mga ito. Hinahayaan ka ng form na ito na magdesisyon kung paano mo gustong gamutin ka kung nagkaroon ka ng malubhang sakit. Maaari kang makakuha ng form sa aming website sa “Member Materials (Mga Materyales ng Kasapi)” at www.scfhp.com.

Tawagan ang Serbisyo para sa Mamimili para sa tulong! Tawagan kami kung kailangan mo ng tulong sa pagtatalaga ng kinatawan, pagtatakda ng advance na direktiba, o para sa higit pang impormasyon: **1-877-723-4795** (TTY: **711**).

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 kinatutuhan 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 tinutungan 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 magpaikedyul 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

MALUSOG NA PAMUMUHAY

Cal MediConnect Plan
(Medicare-Medicaid Plan)

TAGLAMIG 2021

Ang impormasyon sa MALUSOG NA PAMUMUHAY 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.

2021 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890_16038T Accepted

Ang Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) ay isang planong pangkalusugan na nakikipagkontrata sa parehong Medicare at Medi-Cal upang ibigay ang mga benepisyo ng parehong programa sa mga nakatala.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN

PO Box 18880, San Jose, CA 95158

1-877-723-4795 • www.scfhp.com

TTY: 711

Ang Diskriminasyon ay Labag sa Batas

Sumusunod ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sa mga naaangkop na Pampederal na batas sa karapatang sibil at hindi nandiskrimina batay sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o kasarian. Ang SCFHP ay hindi nagtatangi ng mga tao o hindi nagpapakita ng ibang pakikitungo dahil sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o kasarian.

Ang SCFHP ay:

- Nagbibigay ng mga libreng tulong at serbisyo sa mga taong may kapansanan upang mahusay silang makipag-ugnayan sa amin, gaya ng:
 - Mga kwalipikadong interpreter ng sign language
 - Nakasulat na impormasyon sa iba pang mga format (malaking print, audio, mga naa-access na electronic na format, iba pang mga format)
- Nagbibigay ng mga libreng serbisyo sa wika sa mga taong hindi Ingles ang pangunahing wika, gaya ng:
 - Mga kwalipikadong interpreter
 - Impormasyong nakasulat sa iba pang mga wika

Kung kailangan mo ang mga serbisyong ito, makipag-ugnayan sa Serbisyo para sa Customer sa 1-877-723-4795 (TTY: 711), Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 8 p.m.

Kung naniniwala kang hindi naibigay ng SCFHP ang mga serbisyong ito o nandiskrimina ito sa ibang paraan batay sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o kasarian, maaari kang maghain ng karaingan sa:

Attn: Grievance and Appeals Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119
Telepono: 1-877-723-4795
TTY: 711
Fax: 1-408-874-1962
Email: CalMediConnectGrievances@scfhp.com

Maaari kang maghain ng karaingan nang personal o sa pamamagitan ng koreo, fax o email. Kung kailangan mo ng tulong sa paghahain ng hinaing, maaari kang tulungan ng kinatawan ng Serbisyo para sa Customer.

Maaari ka ring maghain ng reklamo sa mga karapatang sibil sa U.S. Department of Health and Human Services (Kagawaran ng Mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao ng U.S.), Office for Civil Rights (Tanggapan para sa Mga Karapatang Sibil), sa electronic na paraan sa Office for Civil Rights Complaint Portal, na makikita sa <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o sa pamamagitan ng koreo o telepono sa:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
Telepono: 1-800-368-1019
TDD: 1-800-537-7697

Ang mga form ng reklamo ay makukuha sa www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.



Language Assistance Services

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

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

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

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

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

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

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

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

: (Farsi) فارسی

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

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

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

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

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

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

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

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

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