

ANG IYONG PRIMARY CARE PROVIDER

Nangangalaga para sa inyong lahat

Alam ng karamihan sa atin na ang mga primary care provider (PCP, o doktor) ay gumagamot ng mga sakit at hindi gumagaling na kondisyon, mula sa trangkaso at namamagang lalamunan hanggang sa diabetes at alta presyon. Ngunit maaari mo itong ikagulat: Layunin nilang pangalagaan ang iyong pangkalahatang kalusugan, hindi lamang ang iyong karamdaman.

Ibig sabihin nito, sinanay rin ang iyong doktor na tulungan ka sa mga isyu sa kalusugan ng pag-uugali.

Halimbawa, kung mayroon kang diabetes, hindi lamang susuriin ng iyong doktor ang asukal sa dugo mo at susubaybayan ang mga problema. Makakatulong din ang iyong doktor sa pamamahala ng mga emosyonal na hamon ng pamumuhay nang may diabetes: pagbabantay sa iyong diyeta, paglalaan ng oras para mag-ehersisyo, pamamahala ng gamot, at higit pa.

Gayundin, kung ikaw ay naninigarilyo at may sakit sa baga tulad ng chronic obstructive pulmonary disease (COPD), maaaring makatulong ang iyong doktor na malampasan mo ang mga emosyonal at pisikal na hamon ng paghinto sa paninigarilyo. Dalawang halimbawa lamang ito ng kung paano mapapangalagaan ng mga doktor ang lahat sa inyo.

Anuman ang mga problema sa kalusugan ng pag-uugali na makakaharap mo, maaari kang direktang tulungan ng iyong doktor o i-refer ka sa angkop na propesyonal o programa.



Makipag-ugnay

Dahil maaaring makaapekto sa iyong kalusugan ang mga emosyon mo—at kung paano mo inaalagaan ang iyong sarili—mahalagang mapagkukunan ng suporta ang iyong doktor kung may hinaharap kang problema sa mga bagay tulad ng:

- Pagkawala ng minamahal sa buhay
- Mga pagbabago sa iyong kalusugan o sa kalusugan ng minamahal sa buhay, iyong pinansiyal na seguridad, o relasyon
- Sensitibong personal na problema

Tandaan, hindi maaaring makatulong sa iyo ang doktor mo kung hindi niya alam kung ano ang nangyayari sa iyong buhay. At bagaman maaaring mahirap para sa iyo na maging bukas tungkol sa mga damdamin mo, lalo na kung tungkol sa sensitibong bagay, isang bagay lamang ang inaalala ng iyong doktor: ang pagsuporta sa iyo.

Mga Pinagmulan: American Academy of Family Physicians; National Institutes of Health

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

7 tanong tungkol sa mga bakuna sa COVID-19



Maraming aspekto ng pandemya ng COVID-19 ang hindi inaasahan. Isa sa mga iyon ang patuloy na pagsisikap na mabilis na makagawa at makapaghatid ng mga ligtas at epektibong bakuna laban sa virus na nagdudulot ng COVID-19.

Narito ang mga sagot sa ilang tanong na maaaring mayroon ka tungkol sa mga bakunang ito.

T Ilang bakuna ang mayroon?

S Tatlo bakuna ang inawtorisahan para sa paggamit sa Estados Unidos. Ang isa ay gawa ng Pfizer, ang isa ay gawa ng Moderna, at ang isa pa ay gawa ng Johnson & Johnson. Milyon-milyong dosis na ang naipadala sa buong bansa.

Iba pang bakuna ang dine-develop pa rin sa Estados Unidos. Ang ilan sa mga iyon ay nasa yugto 3 na ng mga klinikal na pagsubok. Iyon ang karaniwang panghuling yugto ng proseso ng pagsubok ng bakuna bago maaaring isumite ang isang bakuna sa Food and Drug Administration (FDA) ng Estados Unidos para sa pagsusuri.

T Bakit napakaraming bakuna ang dine-develop nang sabay-sabay?

S Gumagana ang mga bakuna sa iba't ibang paraan. Ang ilan ay batay sa paggamit ng mga patay na virus para paganahin ang immunity. (Ito ang parehong paraan na ginagamit para sa bakuna sa trangkaso at marami pang bakuna.) Ang iba ay gumagamit ng bahagi ng virus, tulad ng spike protein mula sa surface nito. At ang iba pa ay batay sa mga mas bagong paraan tulad ng paggamit ng genetic material ng virus—nang mag-isa o inilalagay sa isa pang hindi nakakapinsalang virus. Ang pagsiyasat ng iba't ibang paraan ay nagbibigay ng mas magandang pagkakataong makakita ng mga ligtas at epektibong bakuna.

T Paano natin malalaman kung ligtas ang mga bakuna?

S Dapat maipakitang ligtas at epektibo ang isang bakuna bago ito maaaring ialok sa publiko. Iyon ang layunin ng proseso ng klinikal na pagsubok. Ang FDA lamang ang nag-aawtorisa ng bakuna para sa paggamit kung natukoy nitong nahihigitan ng mga benepisyo ang mga panganib.

Ang mga bakunang kasalukuyang ginagamit ay may napakahusay na rekord sa kalusugan sa mga klinikal na pagsubok. Banayad ang mga pinakakaraniwang side effect, tulad ng lagnat o pamamaga sa bahaging binakunahan. Habang ang ilang tao ay nakaranas ng allergy sa mga bakuna, maliit lamang ang kabuuang bilang nito. At ang mga provider ng bakuna ay gumagawa ng mga hakbang upang subaybayan at gamutin ang anumang mga problema.

Patuloy ring sinusubaybayan ng FDA at ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ang mga bakuna para sa kaligtasan pagkatapos gamitin ang mga ito. Maaari kang tumulong sa pamamagitan ng pag-sign up sa programang v-safe ng CDC sa [vsafe.cdc.gov](https://www.vsafe.cdc.gov) pagkatapos mong makuha ang iyong unang bakuna.

T Gaano kaepektibo ang mga bakuna?

S Ang bakuna ng Pfizer ay 95% epektibo sa pag-iwas sa COVID-19 sa mga klinikal na pagsubok. Ang bakuna ng Moderna ay 94.5% epektibo. Ang bakuna ng J&J ay humigit-kumulang 72% epektibo sa pangkalahatan sa pagsubok nito sa Estados Unidos. Napakahusay ng lahat ng numerong ito.

T Magkano ang isang bakuna?

S Walang gagastusin ang mga kasapi ng Santa Clara Family Health Plan.

T Kailan ako maaaring mabakunahan?

S May ilang yugto sa pagpapabakuna ng mga tao sa California. Ayon sa website ng COVID-19 ng estado na www.covid19.ca.gov, dapat ialok muna ang bakuna sa mga sumusunod na grupo: mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan, mga residente ng mga pasilidad sa pangmatagalang pangangalaga, mga frontline na esensiyal na manggagawa, mga nakakatandang nasa hustong gulang, mga mas batang nasa hustong gulang na may mga matagal nang medikal na kondisyon, at iba pang mga esensiyal na manggagawa.

Habang dumarami ang supply, gagawing available ang mga bakuna sa ibang mga grupo. Tingnan ang website ng Public Health Department (Departamento ng Pamublikong Kalusugan) ng Santa Clara County sa www.sccfreevax.org para malaman kung maaari ka nang kumuha ng bakuna at kung paano kumuha nito.

T Pagkatapos kung makuha ang bakuna, maaari na ba akong hindi mag-social distancing at magsuot ng mask?

S Posibleng may mga pagkakataon na maaari mong ibaba ang iyong mask kung nasa paligid ka ng iba pang ganap na nabakunahang tao. Ngunit sa pampublikong lugar, mahalaga pa rin ang pagsusuot ng mask at pagdistansiya. Iyon ay dahil inaaral pa rin natin kung gaano kahusay ang mga bakuna sa pagpigil na maikalat ng mga tao ang virus at kung gaano kaepektibo ang mga ito laban sa mga variant ng virus.



Huwag kalimutan ang mga pagpapatingin sa dentista

Ang mga regular na dental na eksaminasyon ay mahalaga sa maraming dahilan. Narito ang iilan lamang:

- ▶ Nakakatulong ang mga ito na matukoy nang maaga ang mga problema, kung kailan mas madaling gamutin ang mga ito.
- ▶ Nakakatulong ang mga ito na maiwasan ang mga problema.
- ▶ Ang ilang sakit ay may mga sintomas na maaaring makita sa bibig.
- ▶ Kahit na wala kang anumang sintomas, maaaring may mga problema ka pa rin na dentista lamang 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—at lahat ng mga gamot na iniinom mo.

Ang mga benepisyong dental ay ibinibigay sa pamamagitan ng Medi-Cal Dental.

Mga Pinagmulan: Academy of General Dentistry; American Dental Association

+ **PARA MAGHANAP NG PROVIDER**, bisitahin ang www.denti-cal.ca.gov o tumawag sa **1-800-322-6384 (TTY: 1-800-735-2922)**, 8 n.u. hanggang 5 n.h., Lunes hanggang Biyernes.



MGA ALLERGY SA TAGSIBOL

4 paraan para guminhawa ang pakiramdam

Narito na sa wakas ang mas mainit na panahon na hinihintay mo! Ngunit maaari ring magdala ang tagsibol ng bagay na hindi mo gusto: ang mga panahong allergy.

Habang naglalabas ang mga halaman ng maliliit na butil ng pollen, maaaring magkaroon ng reaksiyon ang iyong katawan gaya ng:

- Tumutulong sipon o baradong ilong
- Paulit-ulit na pagbahing
- Namumula, nagluluha, o namamagang mata

Ano ang maaari mong gawin?

Ang mga simpleng hakbang tulad ng mga ito ay maaaring makatulong na mas bumuti ang iyong pakiramdam:

1. Alamin ang dami ng pollen.

Kadalasan itong binabanggit ng mga ulat ng lagay ng panahon sa panahon kung kailan madalas ang allergy. Sa mga araw na mataas ang bilang ng pollen, subukang mas madalas na manatili sa bahay.

2. Panatiliing nakasara ang mga bintana.

Kung bukas ang mga bintana, maaaring makapasok ang pollen at mapunta sa mga karpit at muwebles.

3. Magsuot ng proteksiyon. Kapag nasa labas ka, magsuot ng sumbrero at salamin para maiwasang mapunta ang pollen sa iyong buhok at mga mata.

4. Hugasan ang nadikit na pollen.

Mag-shower, hugasan ang iyong buhok, at palitan ang iyong damit kung naglalaro o nagtatrabaho ka sa labas.

Magpatingin sa iyong doktor

Kung hindi nakakatulong ang mga tip tulad nito, makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa mga opsyon mo. Mayroong mga gamot na maaaring makatulong na mapamahalaan mo ang mga sintomas. O maaaring gusto mong subukan ang mga iniksiyon para sa allergy. Binabawasan nito ang iyong pagkasensitibo sa pollen.

Pinagmulan: Allergy and Asthma Foundation of America

Oras na para sa iyong eksaminasyon ng mata?

Ang mga taunang eksaminasyon ng mata ay nakakatulong na masuri ang kalusugan ng iyong mga mata at maagang matukoy ang mga problema.

Bilang kasapi ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), ang mga benepisyo mo sa paningin ay ibibigay sa pamamagitan ng VSP na kasama ang:

- ▶ Isang rutinang eksaminasyon ng mata bawat 24 na buwan
- ▶ Salamin (mga frame at lente) isang beses bawat 24 na buwan

Para makahanap ng in-network na doktor, pumunta sa www.vsp.com at gamitin ang iyong ZIP code para makahanap ng isang malapit sa iyo. Kapag nahanap mo ang gusto mong doktor, maaari kang tumawag sa kaniyang tanggapan para gumawa ng appointment. Tiyaking ipaalam sa doktor na kasapi ka ng SCFHP. Huwag kalimutang dalhin ang iyong SCFHP ID card ng kasapi sa iyong mga appointment.



MAY MGA TANONG?

Tawagan ang VSP sa

1-800-877-7195 (TTY:

1-800-428-4833), 5 n.u.

hanggang 8 n.h., Lunes hanggang

Biyernes, 7 n.u. hanggang 8 n.h.,

Sabado hanggang Linggo, o

bisitahin ang website ng VSP sa

www.vsp.com.



PRESYON NG DUGO AT KOLESTEROL

Isapuso ang iyong mga numero

Para sa malusog na puso, dapat alam nating lahat ang ating presyon ng dugo at mga antas ng kolesterol. Mabuting payo ito. Ngunit maaaring nagtataka ka: Bakit mahalaga ang mga ito?

Ano ang presyon ng dugo?

Habang dumadaloy ang dugo sa buong katawan mo, bumabangga ito sa gilid ng iyong mga daluyan ng dugo. Ang ilang presyon ay normal at kinakailangan. Ngunit maaaring makasama sa iyong puso at mga daluyan ng dugo ang labis na presyon. Maaari itong humantong sa mga problema tulad ng mga atake sa puso at stroke.

Ano ang kolesterol?

Ang kolesterol ay kemikal na parang taba na dumadaloy sa pamamagitan ng iyong dugo. Kailangan ng iyong katawan ang ilang kolesterol. Ngunit ang labis na kolesterol ay maaaring bumuo ng deposito na tinatawag na plaque sa gilid ng mga artery.

Maaaring makabara ang plaque sa mga daluyan ng dugo na papunta sa iyong puso (na nagdudulot ng atake sa puso) o sa iyong utak (na nagdudulot ng stroke).

Pag-iwas sa mga problema

Hindi mo mararamdaman ang mataas na presyon ng dugo o mataas na kolesterol. Kaya mahalagang ipasuri ang mga antas mo. Maaaring sabihin sa iyo ng doktor mo kung gaano mo kadalas dapat gawin ito.

Kung kailangan mong mapabuti ang iyong mga numero, maaari kang magsimula sa mga hakbang tulad ng mga ito:



Kumain ng mas maraming prutas, gulay, at whole grains.



Uminom ng gatas na mababa ang taba o walang taba.



Kumain ng mas kaunting pagkain na mataas sa asin o sodium.



Limitahan ang pagkain ng mga biskuwit, keyk, at iba pang baked na pagkain.



Mas piliing kumain ng isda o walang balat na manok nang mas madalas kaysa sa pulang karne.



Regular na mag-ehersisyo.



Magpanatili ng malusog na timbang.

Tungkol naman sa mga gamot?

Kung kailangang bumuti ng iyong presyon ng dugo o mga antas ng kolesterol, makakatulong ang mga pagbabago sa paraan ng pamumuhay. Ngunit maaaring hindi sapat ang mga ito. Maaaring kailangan mo rin ng mga gamot.

Napakahalagang kunin ang mga ito kung inirereresta ang mga ito ng iyong doktor. Makakatulong ang mga ito na mapanatili kang ligtas.

Tiyaking sabihin sa iyong doktor kung may nakakasagal sa iyo sa pagkuha ng iyong mga gamot. Halimbawa, dapat mong banggitin kung hindi mo kayang makabili ng mga ito, kung may mga side effect na hindi mo gusto, o kung madalas mong nalilimutang kunin ang mga ito. Maaaring may mga ideya ang iyong doktor na makakatulong.

Pinagmulan: American Heart Association



MAG-SIGN UP PARA SA PROGRAMANG HEALTHY HEARTS NG AMERICAN HEART ASSOCIATION.

Tawagan si Padmaja Vasireddy sa **1-408-606-5950** o mag-email sa **Padmaja.Vasireddy@heart.org** para mag-register.

Tumuloy sa well-child checkup



Maraming paraan para ipakita sa iyong mga anak kung gaano mo sila kamahal. Isa sa mga pinakamabuting gawin ay tiyaking regular silang nakakapagpa-check up.

Ang mga checkup ay tinatawag ding mga well-child visit. At hindi lamang para sa mga sanggol ang mga ito. Kailangan din ng mga mas nakakatandang bata at tinedyer ang mga ito.

Nakakatulong ang mga ito sa doktor na makita kung kumusta ang paglaki ng iyong anak at kung naaabot ba nila ang mga pangunahing milestone. Maaari din nilang tulungan kang mapanatiling malusog ang iyong anak.

Ano ang dapat asahan

Sa bawat pagpapatingin, susuriin ng doktor ang iyong anak. Maaari ding magpabakuna

ang mga bata. Ligtas ang mga ito—at maaaring makatulong ang mga ito na maiwasan ang mga malubhang sakit.

Ang mga checkup ay isang magandang pagkakataon din upang magtanong tungkol sa mga bagay tulad ng:

- Malusog na pagkain
- Pag-eehersisyo
- Mga milestone sa pag-unlad
- Pagsusuri kung may lead (lead screening)
- Mga problema sa pagtulog
- Kalusugan ng pag-iisip
- Mga problema sa pagpapalaki ng bata

At maaari ka ring tulungan ng mga doktor na makipag-usap sa mga mas nakakatandang bata tungkol sa mga sensitibong paksa, tulad ng sigarilyo, alak, droga, at seks.

Pinagmulan: American Academy of Pediatrics

Magtakda ng appointment

Kailangan ng mga bata ng mga well-child visit:



KAPAG 3 HANGGANG 5 ARAW NA GULANG



KAPAG 1, 2, 4, 6, 9, AT 12 BUWANG GULANG



KAPAG 15, 18, 24, AT 30 BUWANG GULANG



KADA TAON MULA 3 HANGGANG 21 TAONG GULANG

HINDI PA HULI PARA MAGSIMULA.
Tawagan ang doktor ng iyong anak ngayon!

Kahit sa panahon ng COVID-19, huwag ipagpaliban ang pagpapabakuna ng iyong anak

Nakatuon ang mga pamilya sa pananatiling malusog sa panahon ng pandemya.

At iyon ang dapat gawin. Ngunit may mahalagang paalala ang mga eksperto sa kalusugan para sa mga magulang. Hindi dapat mangahulugan na ang pag-iwas sa COVID-19 ay ang pagpapaliban ng pagpapabakuna ng iyong anak.

Nakakatulong ang mga bakuna na protektahan ang mga bata sa mga malubhang sakit, anuman ang edad.

Kasama sa mga iyon ang mga sakit tulad ng whooping cough (malalang ubo) at tigdas. Inirerekomenda ng Centers for Disease Control and Prevention na magpabakuna ang mga bata hanggang sa makakaya nila bago lumipas ang edad na 2 taon, ngunit tila mas kaunting bata ang nagpapabakuna sa panahon ng krisis ng coronavirus.

Magpaiskedyul ng pagpapabakuna ng iyong anak

Gumagawa ang mga tanggapan ng doktor ng mga hakbang para mapanatiling

ligtas ang mga pasyente tuwing checkup at pagpapabakuna.

Kung sa tingin mo ay nahuhuli na sa pagpapabakuna ang iyong anak, kausapin ang kaniyang doktor. Maaari silang magbigay ng mga rekomendasyon sa bakuna para sa iyong anak. Narito ang ilang bakuna na maaaring kailangan ng may iba't ibang edad na bata.

Mga sanggol at toddler (pagkapanganak hanggang edad na 2 taon)

- DTaP (diphtheria, tetanus, at pertussis)
- MMR (measles, mumps, at rubella)
- Chickenpox (bulutong)

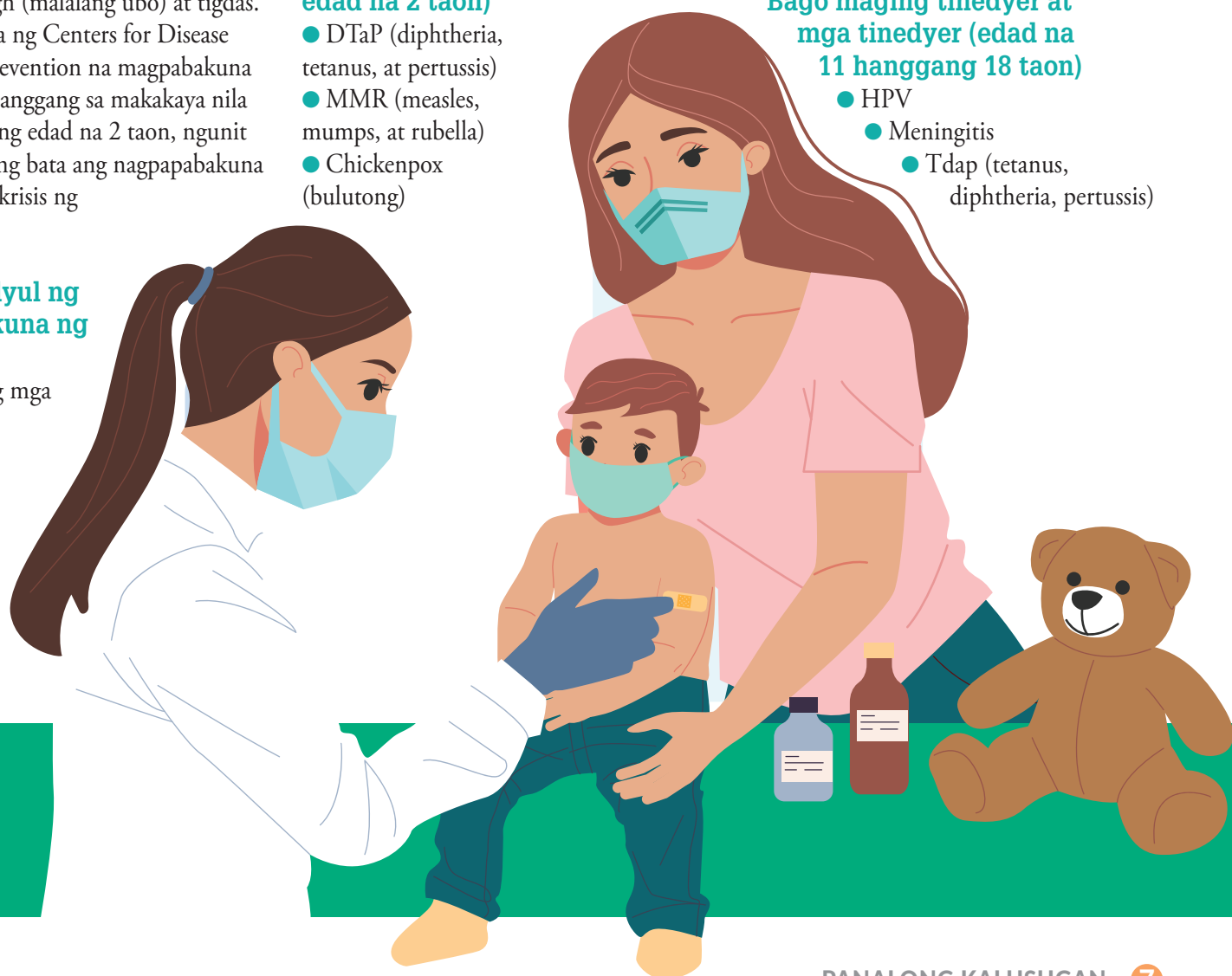
- Pneumonia (pulmonya)
- Hepatitis A at B
- Polio

Mga bata sa preschool at elementarya (edad na 3 hanggang 10 taon)

- DTaP (diphtheria, tetanus, at pertussis)
- MMR (measles, mumps, at rubella)
- Chickenpox (bulutong)
- Polio

Bago maging tinedyer at mga tinedyer (edad na 11 hanggang 18 taon)

- HPV
- Meningitis
- Tdap (tetanus, diphtheria, pertussis)



Sumali sa aming Komite ng Mga Tagapayo para sa Mamimili (Consumer Advisory Committee)!

Mayroon kang magagawa

Gusto mo bang tumulong na gawing mas mahusay ang Santa Clara Family Health Plan para sa iyo at sa iyong komunidad? Sumali sa Consumer Advisory Committee (CAC)!

Binubuo ito ng mga kasapi ng SCFHP, tagapagtaguyod, provider, at magulang o legal na tagapag-alaga ng mga kasapi ng SCFHP. Nagpupulong ang CAC nang apat na beses sa isang taon para tulungan kaming mapahusay ang mga serbisyo at benepisyo na ibinibigay ng SCFHP.

Bilang kasapi ng CAC, magagawa mong:

- Maging boses para sa mga kasapi tulad mo
- Makipagtulungan sa amin at sa mga kasapi ng iyong komunidad
- Ikuwento sa amin ang iyong mga karanasan

Ang mga pulong ng CAC ay hino-host na ngayon online.

Bisitahin ang www.scfhp.com upang makita ang mga agenda at materyales para sa paparating na pulong.



KUNG IKAW AY interesadong maglingkod sa CAC, tawagan ang Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP sa 1-800-260-2055.

PAANO KAMI NAGRE-RATE?



Maaaring makatanggap ka ng tawag sa telepono mula sa Health Services Advisory Group na nag-iimbita sa iyong lumahok sa isang survey tungkol sa Santa Clara Family Health Plan. Gusto naming maging ang pinakamahusay na plano na maaari mong makuha. Mahalaga ang iyong mga sasabihin at makakatulong ito sa amin na makita ang mga aspektong dapat pa naming paghusayin. Salamat sa iyong tulong!



Hindi sigurado kung ano ang medikal na emergency?

Tumawag sa aming linya para sa payo ng nars, na bukas 24/7, sa **1-877-509-0294** para sa tulong. Mayroon din kaming mga serbisyo ng interpreter para sa mga taong hindi nakapagsasalita ng Ingles. Ang serbisyong ito ay inaalok nang walang bayad para sa mga kasapi ng SCFHP.

**PANALONG
KALUSUGAN**
Medi-Cal Plan

TAGSIBOL 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 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

50423T

2021 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

PAUNAWA TUNGKOL SA PAGBABAWAL SA DISKRIMINASYON

Labag sa batas ang diskriminasyon. Sumusunod ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sa mga Pederal na batas ukol sa mga karapatang sibil. Hindi gawain ng SCFHP na mandiskrimina, magsantabi ng mga tao, o pakitunguhan sila nang iba dahil sa kanilang lahi, kulay ng balat, pinagmulang bansa, edad, kapansanan, o kasarian.

Nagbibigay ang SCFHP ng:

- Mga libreng tulong at serbisyo sa mga taong may mga kapansanan upang matulungan silang makipag-usap nang mas madali, gaya ng:
 - Mga kwalipikadong sign language interpreter
 - Mga pasulat na impormasyon sa iba pang format (malaking print, audio, mga accessible electronic format, iba pang format)
- Mga libreng serbisyo sa wika sa mga taong hindi Ingles ang pangunahing ginagamit na wika, gaya ng:
 - Mga kwalipikadong interpreter
 - Impormasyong nakasulat sa iba pang wika

Kung kailangan mo ng mga ganitong serbisyo, makipag-ugnayan sa SCFHP mula 8:30 a.m. hanggang 5:00 p.m., Lunes hanggang Biyernes sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-800-260-2055**.

O kaya, kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang maayos, tumawag sa **1-800-735-2929** o **711**.

PAANO MAGHAIN NG HINAING

Kung naniniwala kang hindi naibigay ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ang mga serbisyong ito o nandiskrimina ito sa ibang paraan batay sa lahi, kulay ng balat, pinagmulang bansa, edad, kapansanan, o kasarian, maaari kang maghain ng hinaing sa SCFHP. Maaari kang maghain ng hinaing sa pamamagitan ng pagtawag, pagliham, personal, o electronic:

- Sa pamamagitan ng telepono: Makipag-ugnayan sa SCFHP mula 8:30 a.m. hanggang 5 p.m., Lunes hanggang Biyernes sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-800-260-2055**. O kaya, kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang maayos, tumawag sa **1-800-735-2929** o **711**.
 - Pagliham: Punan ang isang form ng reklamo o magsulat ng liham at ipadala ito sa:

Attn: Appeals and Grievances Department
Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95119
 - Personal: Bisitahin ang opisina ng iyong doktor o SCFHP at sabihin na gusto mong maghain ng hinaing.
 - Electronic: Bisitahin ang website ng SCFHP sa www.scfhp.com.
-

OFFICE OF CIVIL RIGHTS

Maaari ka ring maghain ng reklamo tungkol sa mga karapatan bilang mamamayan sa U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights sa pamamagitan ng pagtawag, pagliham, o electronic:

- Sa pamamagitan ng telepono: Tumawag sa **1-800-368-1019**. Kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang maayos, tumawag sa TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- Pagliham: Punan ang isang form ng reklamo o magpadala ng liham sa:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Makakakuha ng mga form ng reklamo sa <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

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



Language Assistance Services

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-260-2055. (TTY: 1-800-735-2929 or 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 o 711).

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 hoặc 711).

Tagalog – Filipino (Tagalog): PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 o 711).

한국어 (Korean): 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 또는 711)번으로 전화해 주십시오.

中文 (Chinese): 注意：如果您说中文，将为您提供免费的语言服务。请致电 1-800-260-2055。（TTY：1-800-735-2929 或 711）。

Հայերեն (Armenian): Ուշադրութեամբ խոսելով 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 នោះលោកអ្នកអាចស្វែងរកសេវាជំនួយផ្នែកភាសាបានដោយឥតគិតថ្លៃ។ 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).