

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 tulongan 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 tulongan 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 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

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 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 pamublikong 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.

+ **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 Pinagmulan: Academy of General Dentistry; American Dental Association



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 pana-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 taon

► Hanggang \$200 para sa salamin (mga frame at lente) o hanggang \$200 para sa mga contact lens bawat dalawang taon

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.

Lyong mga opsiyon sa self-service

Portal ng kasapi ng mySCFHP

Bisitahin ang mySCFHP member portal sa www.member.scfhp.com para tingnan ang impormasyon ng iyong plano. Makikita ang higit pang impormasyon sa pamamagitan ng pag-click sa bawat tab. Narito ang maikling buod:

Coverage at Mga Benepisyo

Hanapin ang iyong SCFHP ID card ng kasapi, pangalan ng iyong plano, at pangalan at numero ng telepono ng iyong primary care provider (PCP) na nakalista sa tab ng **Coverage & Benefits** (Coverage at Mga Benepisyo).

Mga Claim

Tuwing kumukuha ka ng mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan, maaari mong tingnan ang status ng mga claim na isinumite sa SCFHP sa tab ng **Claims** (Mga Claim). Mag-click sa numero ng claim para makita ang higit pang detalye.

Mga Pahintulot

Para sa ilang serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan, kailangan kang bigyan ng pag-apruba ng SCFHP bago ka maaaring kumuha ng ilang partikular na serbisyo. Tinatawag itong naunang pahintulot. Maaari mong tingnan ang status ng mga pahintulot na isinumite sa SCFHP sa tab ng **Authorizations** (Mga Pahintulot). Mag-click sa numero ng pahintulot para makita ang higit pang detalye.



**MAG-SIGN UP
PARA SA MYSCFHP.**
Gamitin ang
impormasyon sa iyong
SCFHP ID card ng
kasapi para gumawa ng
account ngayon!

Botika

Para tingnan ang iyong mga reseta, tingnan ang mga presyo ng gamot, punan ang reseta, o maghanap ng botika sa network, mag-click sa tab ng **Pharmacy** (Botika) sa portal ng kasapi ng mySCFHP. Awtomatiko ka nitong dadalhin sa portal ng MedImpact, kung saan mo maaaring mahanap ang impormasyon tungkol sa benepisyo ng iyong botika. Ang mga gagamit sa unang pagkakataon ay kailangang mag-register ng account sa MedImpact. Sa susunod na magla-log in ka sa portal ng kasapi ng mySCFHP, awtomatiko kang mala-log in sa portal ng MedImpact sa pag-click sa tab ng **Pharmacy** (Botika).

Kalusugan at Kabutihan ng Katawan

Maghanap ng mga programa at klase sa edukasyong pangkalusugan na inaalok nang walang bayad sa mga kasapi ng SCFHP Cal MediConnect sa tab na ito. Maaari kang direktang mag-enroll sa host na organisasyon. Tiyaking sabihin na kasapi ka ng

SCFHP! Para sa mga tanong o para sa tulong, tawagan ang Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP Cal MediConnect sa **1-877-723-4795** (TTY: 711) at magtanong tungkol sa Edukasyong Pangkalusugan.

Higit pang opsiyon sa self-service

Maaari kang humiling ng transportasyon papunta at mula sa mga medikal na appointment, tumingin at humiling na palitan ang iyong PCP, tumingin at humiling ng ID card, at higit pa! Mag-log in sa mySCFHP at hanapin ang mga available na aksiyong ito sa ilalim ng **Quick Links** (Mga Mabilis na Link). Kapag nagsumite ka ng mga kahilingan, makikita mo ang mga ito sa **Sent** (Ipinadala) folder sa ilalim ng **Messages** (Mga Mensahe).

Mahalaga ang iyong pagkapribado

Inaatas sa Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ng pang-estado at pederal na batas na protektahan ang iyong impormasyong pangkalusugan. Kumukuha kami ng impormasyon tungkol sa iyo mula sa mga pederal, pang-estado, at lokal na ahensiya pagkatapos mong maging kwalipikadong mag-enroll sa aming planong pangkalusugan. Kumukuha rin kami ng medikal na impormasyon mula sa iyong mga provider ng pangangalagang pangkalusugan, klinika, laboratoryo, at ospital. Ito ay upang maaprubahan namin at makapagbayad kami para sa iyong pangangalagang pangkalusugan.

Ano ang PHI?

Ang iyong protected health information (PHI) ay ang impormasyong pangkalusugan na tumutukoy sa iyong pagkakakilanlan: halimbawa, ang iyong pangalan, numero ng Social Security, o iba pang impormasyon. Ang iyong medikal na rekord ay PHI dahil kasama rito ang iyong pangalan at iba pang personal na impormasyon.

Iningatan namin ang iyong PHI

Sumusunod ang aming mga tauhan sa mga patakaran at proseso na pinoprotektahan ang iyong impormasyong pangkalusugan na ibinigay sa amin nang pasalita, nakasulat, o sa elektronikong paraan. Sumasailalim ang aming mga tauhan sa pagsasanay na sinasaklaw ang mga paraan kung paano maaaring gamitin o ibahagi ang mga pasalita, nakasulat, at elektronikong PHI ng mga kasapi sa buong organisasyon. Halimbawa, kapag tumawag kami sa iyo at hindi ka namin makausap, hindi kami nag-iiwan ng anumang PHI sa mga voicemail message. Ito ay upang protektahan ang iyong pagkapribado.


Mayroong mga tanong?

Para makita ang buong Paunawa tungkol sa Mga Kagawian sa Pagkapribado, bisitahin ang www.scfhp.com. Upang humiling ng kopya ng Paunawa o para sa higit pang impormasyon, makipag-ugnayan sa Opisyal sa Pagkapribado ng SCFHP sa pamamagitan ng:

- Pagsulat sa ATTN: Compliance and Privacy Officer Santa Clara Family Health Plan P.O. Box 18880 San Jose, CA 95158
- Telepono, walang bayad: **1-800-260-2055** (TTY: 711)
- Fax: **1-408-874-1970**



Makatipid ng oras at pera mula sa iyong mga resetang gamot

 Maaari kang makakuha ng pang-90 araw na supply ng karamihan sa mga resetang gamot para sa kaparehong copay ng pang-30 araw na supply. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa pagkuha ng pang-90 araw na supply. Maaari mo itong i-pick up sa botika na nasa network o maaari rin itong ipadala sa iyo sa sulat sa pamamagitan ng MedImpact Direct. Para matuto pa tungkol sa aming mga serbisyo sa mail order, bisitahin ang www.medimpactdirect.com.

Para sa iba pang mga tanong, makipag-ugnayan sa Serbisyo para sa Mamimili ng Santa Clara Family Health Plan.

Mayroon kang magagawa

Sumali sa aming Consumer Advisory Board!

Gusto mo bang gawing mas mahusay na planong pangkalusugan ang Cal MediConnect para sa iyo at sa iyong komunidad? Sumali sa Consumer Advisory Board (CAB) ng Cal MediConnect!

Ang CAB ay isang grupo ng mga kasapi tulad mo at maaaring kabilang ang miyembro ng iyong pamilya o ibang tao na tumutulong sa pag-aalaga sa iyo.

Ang CAB ay nagpupulong kasama ang mga tauhan ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) para magbigay ng feedback sa mga serbisyo at benepisyo na ibinibigay sa SCFHP Cal MediConnect.

Bilang kasapi ng CAB, magagawa mong:

- Maging boses ng mga kasapi ng Cal MediConnect plan tulad mo
- Makipagtulungan sa aming mga kinatawan ng plano at sa mga miyembro ng iyong komunidad
- Ikuwento sa amin ang iyong mga karanasan

Ang mga pulong ng CAB 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 CAB, tawagan ang Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP sa 1-877-723-4795.

PAANO KAMI NAGRE-RATE?



Maaaring tawagan ka ng SPH Analytics upang imbitahan kang 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! Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang bit.ly/SCFHPishereforyou.



Hindi sigurado kung ano ang medikal na emergency?

Tumawag sa aming linya para sa payo ng nars, na bukas 24/7, sa **1-844-803-6962** 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.

MALUSOG NA PAMUMUHAY

Cal MediConnect Plan
(Medicare-Medicaid Plan)

TAGSIBOL 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_16066T 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.



Santa Clara Family
Health Plan™

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 serbisyong 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: Չանգահարեք հաճախորդների սպասարկման կենտրոնի հետևյալ հեռախոսահամարով՝ 1-877-723-4795 (TTY. 711), երկուշաբթիից ուրբաթ՝ ժ. 8:00 - 20:00: Չանգն 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.

فارسی (Farsi):

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.