

Mahahalagang serbisyong pangkalusugan para sa iyong anak

Maaaring nakatakda na ang iyong anak para sa isang well-visit. Kung totoo ito, hinihikayat ka naming gumawa ng appointment sa doktor ng iyong anak. Mahalaga ang mga well-visit. Nakakatulong ang mga ito na tiyaking ang iyong anak ay mayroon ng mga kinakailangang bakuna at screening, tulad ng mga screening sa pag-unlad at lead sa dugo. Regular ang screening sa lead sa dugo sa edad 12 buwan at 24 na buwan. Kung hindi pa nakakakumpleto ng isa ang iyong anak sa edad na anim (6), humingi sa doktor ng screening para makahabol dito.

Nakakatulong ang mga well-visit na tiyaking lumalaki at umuunlad ang iyong anak gaya ng inaasahan. Kung ang iyong anak ay nasa pagitan ng 7 at 17 taong gulang, maaaring talakayin ng iyong doktor ang tungkol sa nutrisyon, mga pagpapabakuna sa trangkaso, kalusugan ng pag-iisip, at paggamit ng tabako at alak sa well-visit. Ang mga well-visit ay saklaw ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) nang wala kang babayaran.

Ikaw ba ay nasa pagitan ng 18 at 21 taong gulang? **Mahalaga rin ang mga well-visit para sa iyo!**

Dahil sa pandemya ng coronavirus, maaaring sabihin sa iyo ng iyong doktor o ng tanggapan ng doktor kung kailangan mong kumpletuhin ang pagpapatingin sa tanggapan o sa pamamagitan ng telehealth. Kapag tumawag ka para gumawa ng appointment, magtanong tungkol sa iyong mga opsiyon para ligtas na makumpleto ang appointment.

Nakatuon kami sa iyong kalusugan at kaligtasan. Kung kailangan mo ng tulong sa pakikipag-ugnayan sa iyong doktor o doktor sa pangunahing pangangalaga, tumawag nang walang bayad (toll-free) sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP.



Available na ngayon ang bakuna sa COVID-19 para sa mga 12 na taong gulang at mas matanda. Iwasang magpaikedyul ng anumang iba pang bakuna 14 na araw bago o pagkatapos ng bakuna sa COVID-19. Para sa higit pang impormasyon tungkol sa kung ano ang dapat asahan kapag kukuha ng bakuna sa COVID-19, bisitahin ang website ng Centers for Disease Control and Prevention: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/expect.html. At bisitahin ang aming website para matuto pa tungkol sa mahahalagang serbisyong pangkalusugan na inirerekomenda sa bawat edad: www.scfhp.com/child-well-visit.

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



T

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

Paggamit ng iyong ID card



Ang iyong ID card ng kasapi ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ang iyong susi sa pagkuha ng pangangalagang pangkalusugan. Tiyaking dala mo ito tuwing magpapatingin ka sa iyong provider, bibisita ka sa botika, o kukuha ka ng iba pang serbisyong pangkalusugan.

Ano ang nasa iyong ID card

Kasama sa mga impormasyon ang iyong:

1. Buong pangalan
2. Numero ng ID ng kasapi
3. Petsa ng kapanganakan
4. Impormasyon tungkol sa primary care provider (PCP)
5. Isinasalitang wika

Kung mayroon kang PCP, ang provider na nakalista sa iyong ID card ay ang doktor o klinika na mangangasiwa sa iyong pangangalaga. Ibibigay ng iyong PCP ang karamihan ng iyong pangangalagang pangkalusugan. At sasabihin sa iyo ng network ng iyong PCP kung sino ang mga espesyalista at ospital na nakikipagtulungan sa iyong PCP.

Kung nakasulat sa iyong ID card ang “No PCP Selected” (Walang Piniling PCP), ipinapakita ng aming mga tala na hindi ka pumili ng PCP. Mangyaring tulungan kaming mapaglingkuran ka nang mas mainam sa pamamagitan ng pagpili ng personal na doktor o klinika. Maaari kang humanap ng PCP gamit ang tool na “Find a Doctor” (Humanap ng Doktor) ng SCFHP o ang Direktoryo ng Provider at Botika ng SCFHP online sa www.scfhp.com. O tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP para sa tulong.

Mahalagang numero ng telepono sa iyong ID card

- Serbisyo para sa Mamimili: Tumawag sa SCFHP kung may mga tanong ka tungkol sa iyong mga benepisyo o saklaw.
- Linya para sa payo ng nars (nurse advice line): Tumawag nang 24/7, kung kailangan mo ng tulong:

- ▶ Pagsagot sa iyong mga medikal na tanong
- ▶ Pagkuha ng pangangalaga para sa pinsala o sakit
- ▶ Pagpasiyang pumunta sa doktor, agarang pangangalaga, o emergency room.
- Santa Clara County Mental Health Services: Tumawag kung kailangan mo ng mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip.
- VSP (mga serbisyo sa paningin): Tumawag kung mayroon kang tanong tungkol sa iyong mga benepisyo sa

paningin o kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng provider sa pangangalaga ng paningin.

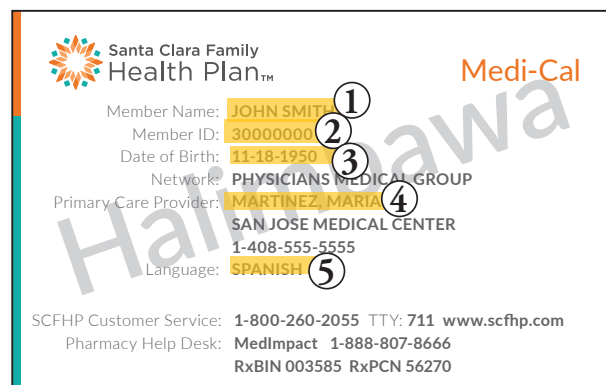
- Medi-Cal Dental: Tumawag para sa impormasyon tungkol sa iyong mga saklaw na serbisyo sa ngipin at mga provider sa Santa Clara County.

Ibang mahalagang impormasyon

Ang iyong ID card ay may kasamang mahalagang link sa web para sa iyong mga provider tungkol sa kung paano singilin ang SCFHP para sa pangangalaga sa iyo.

Upang ingatan ang iyong ID card ng kasapi ng SCFHP, huwag mo itong ipagamit kaninuman. Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili kung nawala o nanakaw ang iyong card.

Mangyaring tiyaking tama ang impormasyon sa iyong ID card sa SCFHP. Kung mali ito, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP at hilingin sa aming gawin ang mga pagbabago.



Kailangan ng tulong sa iyong wika?

Kung mas komportable kang magsalita sa wikang maliban sa Ingles, matutulungan ka ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP). Nakikipag-ugnayan ka man sa SCFHP o bumibisita ka sa doktor, mayroon kaming mga interpreter o tagasalin na makakatulong.

Alamin ang iyong mga karapatan

- Maaari kang makakuha ng interpreter na personal na darating o na tatawag sa telepono nang wala kang babayaran. Kasama rito ang Sign Language.
- Kapag pumunta ka sa doktor, may mga interpreter na available 24 na oras bawat araw.
- Maaari kang humiling ng mga materyal sa plano ng SCFHP sa Ingles, Espanyol, simplified Chinese, Tagalog, at Vietnamese. Kung kailangan mo ng mga materyal sa ibang wika, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili.
- Maaari ka ring makakuha ng mga nakasulat na materyal sa malaking titik, braille, o iba pang format depende sa iyong mga pangangailangan.

Paano ka makakakuha ng interpreter?

Sabihin mo sa doktor mo na gusto mo ng isa. Magagawa mo ito kapag tumawag ka para itakda ang susunod mong pagbisita.

Maaari ka ring humingi sa amin ng interpreter na personal na magsasalin o magsasalin sa telepono.



TUMAWAG SA SERBISYO PARA SA MAMIMILI

nang walang bayad
(toll-free) sa

1-800-260-2055.

Dapat tumawag ang
mga gumagamit ng
TTY sa **711.**



Nasingil nang mali?

Kung nakatanggap ka ng bayarin para sa isang nasasaklaw sa serbisyo, huwag itong babayaran. Tawagan agad kami. Siguraduhing nasa iyo ang bill. Kakailanganin namin:

- ▶ Ang pangalan at address ng kasapi
- ▶ Ang numero ng pagkakakilanlan ng

kasapi sa ID card ng kasapi

- ▶ Ang petsa at dahilan ng bayarin
 - ▶ Ang pangalan ng doktor o ospital
 - ▶ Ang halaga ng bayarin
- Mangyaring ipadala sa amin ang kopya ng nakalistang bayarin na dapat suriin. Kung kwalipikado ka para sa serbisyo,

kami ang magpapadala ng bayad sa provider. Tandaan, palaging dalhin ang iyong member ID card para sa SCFHP tuwing magpapatingin sa doktor upang maiwasang masingil nang mali.

Kung mayroon kang mga tanong, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili.



Napapanahong pagkuha ng pangangalaga

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

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

Kung nahihirapan kang makakuha ng appointment sa loob ng mga oras na ito, mangyaring tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP. Mayroon ka ring karapatang makakuha ng serbisyo ng interpreter nang nasa tamang oras para sa mga nakaiskedyul na appointment.



MGA HINDI AGARANG APPOINTMENT

TAGAL NG PANAHO NG PAGHIHINTAY

Appointment para sa pangunahing pangangalaga	10 araw ng negosyo
Appointment sa espesyalista	15 araw ng negosyo
Appointment para sa pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip	10 araw ng negosyo
Iba pang appointment—para sa mga serbisyo para ma-diagnose o gamutin ang isang kondisyong pangkalusugan	15 araw ng negosyo
Triage	24/7 na serbisyo—hindi lalampas ng 30 minuto
Paunang prenatal na pangangalaga	10 araw ng negosyo

MGA AGARANG APPOINTMENT

TAGAL NG PANAHO NG PAGHIHINTAY

Appointment para sa agarang pangangalaga na hindi nangangailangan ng paunang pag-apruba	48 oras
Appointment para sa agarang pangangalaga na nangangailangan ng paunang pag-apruba	96 oras



MAAARI KA RING tumawag sa *Departamento ng Pinamamahalaang Pangangalagang Pangkalusugan ng California (California Department of Managed Health Care)* sa **1-888-466-2219** o bumisita sa kanilang website sa **www.dmhc.ca.gov**.



Dapat kumpletohin ng mga bagong kasapi ang IHA

Kayo ba ay bagong kasapi?

Mahalagang magpatingin sa inyong doktor sa unang 120 araw ng pag-enroll sa Santa Clara Family Health Plan (SCFHP). Kung ang doktor na ito ay bago sa inyo, makakatulong itong makilala ninyo ang isa't isa. Sakop ng SCFHP ang

pagbisitang ito kaya wala kayong babayaran.

Kapag nagpatingin kayo sa inyong doktor, magsasagawa siya ng pisikal na eksaminasyon. Maaari ding hilingin ng inyong doktor na sagutan ninyo ang isang survey tungkol sa inyong kasalukuyang kalusugan at paraan ng

pamumuhay at medikal na kasaysayan ng inyong pamilya. Ang tawag dito ay IHA (unang pagtatasa ng kalusugan). Maaari kang magpabakuna para sa trangkaso (depende sa panahon ng taon) at iba pang pagpabakuna at screening para protektahan ka.

Paano makapaghahain ng reklamo

May problema ka ba sa pangangalagang nakukuha mo sa iyong provider?

Nagkaroon ka ba ng problema sa serbisyong natanggap mo mula sa Santa Clara Family Health Plan? Kung ang sagot ay oo, gusto naming malaman!

Upang maipalam sa amin ang iyong reklamo, maaari mong gawin ang isa sa mga sumusunod:

- Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa **1-800-260-2055** (TTY: 711), 8:30 n.u. hanggang 5 n.h., Lunes hanggang Biyernes. May kasanayan ang aming mga kinatawan upang tulungan ka.

- Sagutan at isumite ang form sa Karaingan at Apela online sa **www.bit.ly/MC-GA-form-tl**.

- I-print at ipadala ng kinompletong form sa amin. Maaari mong mahanap ang aming Form sa Karaingan sa aming website sa Forms & Documents (Mga Form at Dokumento).

Ipadala ang mga kinompletong form sa:

Attn: Grievance and Appeals

Department

Santa Clara Family Health Plan

PO Box 18880

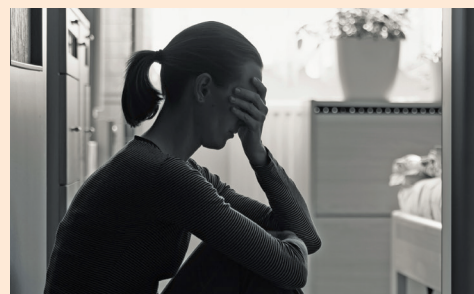
San Jose, CA 95158

O i-fax ang kinompletong form sa **1-408-874-1962**.

Ang pormal na pangalan para sa paghain ng reklamo ay “paghain ng karaingan.” Marami ka pang malalaman tungkol sa proseso ng pagrereklamo sa Kabanata 6 ng iyong Handbook ng Miyembro o sa aming website sa **www.bitly.com/MC_complaints**.

Maaari bang may ibang taong maghain ng reklamo para sa akin?

Kung gusto italaga ang iyong kaibigan, kapamilya, o iba pa bilang iyong kinatawan, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili at hilingin ang form para sa Pagtatalaga ng Kinatawan. Maaari mo ring makuha ang form sa aming website sa Forms & Documents. Binibigyang pahintulot ng form ang taong iyon na kumilos sa ngalan mo. Dapat mo kaming bigyan ng kopya ng nakalagdagang form.



Maaaring gamutin ang trauma mula sa pagkabata

Ang malulubhang karanasan sa pagkabata (adverse childhood experience), o mga ACE, ay mga potensiyal na pangyayaring nagdudulot ng trauma na nangyayari sa pagkabata (0 hanggang 17 taon) gaya ng pagkaranas ng karahasan, pang-aabuso, at paglaki sa pamilyang may mga problema sa kalusugan ng pag-iisip o pagkalulong sa alak o droga. Maaaring baguhin ng nakakasamang stress mula sa mga ACE ang pag-unlad ng utak at maaari itong makaapekto sa paraan ng pagtugon ng katawan sa stress. Iniuugnay ang mga ACE sa malalalang problema sa kalusugan, karamdaman sa pag-iisip, at pagkalulong sa alak o droga sa pagtanda.

Ang magandang balita ay maaaring maiwasan ang mga ACE at maaaring protektahan ng mga magulang ang mga bata mula sa stress na ito bago pa ito maging nakakasama. Nakakatulong ang pagbibigay ng mga ligtas, secure, at mapagkalingang ugnayan para ibalik sa umpisa ang stress system ng katawan.



KUNG KAILANGAN NG TULONG NG IYONG ANAK,

maaari kang makipag-usap sa kanyang doktor o mag-access ng screening para sa pagsusuri sa pamamagitan ng Santa Clara County Behavioral Health Department sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-800-704-0900**.



Kalusugan ng pag-iisip

Ang mahalagang bagay tungkol sa iyong kagalingan

Ang kalusugan ng pag-iisip ay ang naka-base sa kung paano naaapektuhan ng iyong mga nasasa-isip at nararamdaman ang iyong buhay. Kumusta ang iyong kalusugan ng pag-iisip?

May ilang mga palatandaan na maaaring nangangahulugan na mayroong problema na maaaring mapagbuti sa pamamagitan ng medikal na tulong. Ang mga halimbawa ng mga palatandaan na ito ay:

- Kakaunting saya ang nakukuha sa buhay o ang pakiramdam na walang halaga ang sarili o kinukunsiyensiya
- Umiiyak nang hindi alam ang dahilan kung bakit
- Mababa ang enerhiya o bigla na lamang nagagalit
- Pabago-bago ng kalooban—masayang-masaya, at pagkatapos ay malungkot na malungkot
- Matinding pag-aalala o pagka-takot
- Nakakakita o nakakarinig ng mga bagay na wala naman

Kung may mga sintomas kang tulad nito, sabihin ito sa iyong doktor. Tutulungan ka niyang makakuha ng pangangalagang makakatulong sa pagpapabuti ng iyong pakiramdam. Maaaring kasama niyan ang pakikipag-usap sa isang eksperto sa kalusugan ng pag-iisip at ang pag-inom ng gamot.

Maaari kang tumawag sa Santa Clara County Behavioral Health Services para sa karagdagang tulong:

- Para sa 24/7 Suicide and Crisis Hotline (ang 24/7 na Hotline para sa Krisis at Pagtatangka ng Pagpapakamatay), tumawag sa **1-800-273-8255**.
- Para sa mga serbisyo para sa kalusugan ng pag-iisip, 24/7, tumawag sa **1-800-704-0900**.
- Para sa mga serbisyo ng tulong sa mga nag-aabuso ng droga o iba pang mga sangkap, tumawag sa **1-800-488-9919**, Lunes hanggang Biyernes, 8 n.u. hanggang 5 n.h.

Para sa emergency na tulong, tumawag sa 911.

Makakatulong kang mapigilan ang panloloko, pagsasayang at pang-aabuso!

Ang panloloko sa pangangalaga ng kalusugan ay seryosong usapin. Ang panloloko ay nagpapataas sa gastusin sa pangangalaga ng kalusugan para sa lahat ng tao. Narito ang limang paraan para makatulong kang mapigilan ang panloloko, pagsasayang at pang-aabuso:

- 1.** Huwag kailanman ipahiram ang iyong ID ng kasapi sa ibang tao.
- 2.** Abisuhan agad kami kung ang iyong ID card ng kasapi ay nawala o nanakaw.
- 3.** Alamin kung sino ang may access sa impormasyon mo.
- 4.** Tanungin ang iyong mga doktor kung anong eksaktong mga pagsusuri o pamamaraan ang gusto nila para sa iyo at bakit.
- 5.** Subaybayan ang lahat ng pagbisita ng doktor at mga appointment na dadaluhan mo, hindi napuntahan o kinansela.

Kung naghihinala ka ng panloloko o paglabag sa pagkapribado, isulat ang pangalan, address, at numero ng ID ng taong nanloko, nagsayang o nang-abuso. Ibigay mo ang lahat ng impormasyon na kaya mo tungkol sa tao, ang mga petsa ng mga kaganapan at kung ano ang nangyari.

Ipadala ang ulat mo sa pamamagitan ng mga sumusunod na paraan:

- ▶ Ipadala ang sulat sa koreo sa: Compliance Officer, Santa Clara Family Health Plan, PO Box 18880, San Jose, CA 95158
 - ▶ Telepono: **1-408-874-1450**, 24 oras bawat araw, 7 araw bawat linggo; TTY: **711**
 - ▶ Email: **reportfraud@scfhp.com**
- Maaari mo ring kontakin ang estado at pederal na ahensiya sa ibaba:
- ▶ California Department of Health Care Services (DHCS)
Telepono: **1-800-822-6222**
Email: **stopmedicalfraud@dhcs.ca.gov**
 - ▶ U.S. Department of Health and Human Services Office of Inspector General
Telepono: **1-800-447-8477**; TTY: **1-800-377-4950**
 - ▶ Centers for Medicare & Medicaid Services
Telepono: **1-800-633-4227**; TTY: **1-877-486-2048**

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



Kailangan ng bagong doktor?

Kung kailangan mo ng bagong doktor, maaari kang:

- Mag-log in sa portal ng kasapi na mySCFHP sa **member.scfhp.com** para magsumite ng kahilingan para magpalit ng mga doktor.
- O kaya, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP sa **1-800-260-2055**.

Para maghanap ng mga doktor na malapit sa iyo, gamitin ang tool sa paghahanap ng provider na “Find a Doctor” (Humanap ng Doktor) sa aming website sa **www.scfhp.com**.

SCFHP Wellness Rewards*

Bilang kasapi ng Medi-Cal, gagantimpalaan ka ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sa pagkumpleto ng mga piling karaniwang pagsusuri sa kalusugan.

Paano ginagantimpalaan ng SCFHP ang aking pangangalagang pangkalusugan?

Mahalaga sa amin ang iyong kalusugan. Makikita sa ibaba ang listahan ng mga gantimpalang inaalok namin para sa pagkumpleto ng mga karaniwang pagsusuri sa kalusugan.

Magpapadala ang SCFHP ng impormasyon sa mga kwalipikadong kasapi para ipaalala sa kanila na iiskedyul ang kanilang (mga) karaniwang pagsusuri sa kalusugan. Available ang transportasyon sa mga medikal na appointment. Suriin ang listahan sa ibaba para malaman kung kwalipikado ka.

EKSAMINASYON/ PAGSUSURI SA KALUSUGAN	PAANO MAGING KWALIPIKADO	MGA GANTIMPALA
Mga well-care visit, edad 0 hanggang 15 buwan	Kumpletuhin ang anim na well-care visit sa doktor bago maging 15 buwang gulang ang iyong anak sa 2021.	\$30 na gift card
Mga well-care visit, edad 16 hanggang 30 buwan	Kumpletuhin ang screening ng lead sa dugo bago ang pangalawang kaarawan AT dalawa o higit pang well-child visit bago ang edad na 30 buwan sa 2021.	\$30 na gift card
Mga well-care visit, edad 18 hanggang 21	Kumpletuhin ang isang well-care visit sa isang doktor sa 2021.	\$50 na gift card
Pagpapatingin habang nagbubuntis	Kumpletuhin ang isang pagpapatingin habang nagbubuntis sa unang trimester (sa pagitan ng linggo 1 at 12 ng pagbubuntis) AT dumalo sa virtual na baby shower ng SCFHP sa 2021.**	Co-sleeper (sleep pod)
Pagpapatingin pagkatapos manganak	Kumpletuhin ang isang pagpapatingin pagkatapos manganak sa pagitan ng 7 at 84 na araw pagkatapos manganak sa 2021.	\$40 na gift card

*Hindi kwalipikado ang mga kasapi ng Kaiser Permanente. Kung kasapi ka ng KP, pumunta sa **www.kp.org** para sa mga oportunidad sa gantimpala.

Magparehistro sa virtual na baby shower ng SCFHP online sa **www.scfhp.com/healthy-moms-babies o sa pamamagitan ng pagtawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP.

Maaaring nalalapat ang mga tuntunin at kondisyon. Dapat naka-enroll sa SCFHP Medi-Cal Plan sa oras ng iyong pagpapatingin. Dapat na ilagay ng doktor ang code at dapat kang i-bill nang tama para maging kwalipikado ka para sa gantimpala.

AlertSCC: Ang iyong linya ng tulong para sa impormasyon sa panahon ng emergency

Ang AlertSCC ay isang libre at madaling paraan para makakuha ng mga alertong pang-emergency na direktang ipinapadala sa iyong cell phone, landline, o email.

Maaaring kasama sa mga alerto ang:

- ▶ Impormasyon at mga tagubilin sa mga sitwasyon ng emergency, kasama ang sunog, lindol, at malubhang lagay ng panahon
- ▶ Mga insidente ng krimen na nakakaapekto sa iyong kapitbahayan
- ▶ Impormasyon pagkatapos ng sakuna na ipinapaalam ang tungkol sa mga shelter o masisilungan, transportasyon, o mga supply

Mag-sign up para sa AlertSCC sa www.alertscc.com.



Maging handa para sa pagpatay ng kuryente

Sa panahon ng mainit at tuyong tag-init, maaaring kailanganin ng iyong kompanya ng kuryente na patayin ang iyong kuryente para maiwasan ang mga wildfire o mabilis na pagkalat ng apoy sa kagubatan. Maaaring tumagal nang ilang araw ang mga pagpatay ng kuryente na ito para sa kaligtasan. Kaya mahalagang maging handa ang bawat pamilya. Narito ang walong hakbang para maging handa ang bawat pamilya:



Mag-sign up para sa mga alerto.

Tiyaking mayroon ang iyong kompanya ng kuryente ng iyong kasalukuyang impormasyon sa pakikipag-ugnayan. Sa paraang iyon, mabibigyan ka nila ng babala tungkol sa mga planadong pagpatay ng kuryente para sa kaligtasan.



Gumawa ng kit ng supply. Lagyan ito ng sapat na dami ng tubig at hindi nabubulok na pagkain na magtatagal para sa isang linggo. Planuhing mag-imbak ng 1 galon ng tubig kada tao para sa bawat araw. Tiyaking palitan ang laman ng iyong kit nang kahit isang beses sa isang taon.



Magtago ng cash sa iyong bahay o magdala nito. Maaaring hindi gumana ang mga ATM sa panahon ng pagpatay ng kuryente.



Magpa-gas ng sasakyan. Kung may sasakyan ka, tiyaking puno ang tangke bago mawalan ng kuryente.



Mag-imbak ng mga baterya.

Kakailanganin mo ang mga ito para sa mga bagay tulad ng mga flashlight at radyo. Palaging magandang ideya na magkaroon ng dalawang sobrang set na may magkakaibang laki.



Magtabi ng mga flashlight. Iwasang gumamit ng mga kandila. Maaaring magdulot ng sunog ang mga ito.



Ihanda ang iyong mga telepono.

Tingnan kung gagana ang iyong landline kung walang kuryente. Kung mayroon kang cell phone, panatilihi naka-charge ito.



Makipag-usap sa iyong doktor, kung kailangan. Dumedepende ka ba sa isang medikal na kagamitan na pinapagana ng kuryente? O gumagamit ka ba ng gamot na dapat na panatilihiing malamig? Maaari kang tulungan ng iyong doktor na maghanda para sa mga espesyal na sitwasyong katulad nito.

**PANALONG
KALUSUGAN**
Medi-Cal Plan

TAG-INIT 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

50440T

2021 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

Mga salitang dapat malaman para matulungan kang maunawaan ang mga bagong maparaang layunin, tungkulin, bisyon, at pinahahalagahan ng SCFHP.

Ano ang karampatang kalusugan?

Kapag ang lahat ay may pagkakataong maging pinakamalugos na makakaya.

Ano ang pagkakaiba-iba sa kalusugan?

Mga pagkakaiba sa mga kinalabasan sa kalusugan sa mga grupo ng tao.



PAGKAKAPANTAY-PANTAY



KARAMPATAN

Ang Aming Plano Upang Makamit ang Kalusugan para sa Lahat

Kamakailan lang ay nakumpleto ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ang isang proseso sa maparaang pagpapalano kung saan kabilang ang pakikinig sa mga pangunahing kasosyo at pagsasaalang-alang sa mga kasalukuyang salik na nakakaapekto sa ating mga miyembro, tagapagkaloob, komunidad, at organisasyon.

Kanino kami nakipag-usap:

- Tauhan
- SCFHP Governing Board
- Mga pinuno ng komunidad, Lupon ng Mga Tagapamahala ng County (County Board of Supervisors)
- Mga tagapagkaloob
- Mga residente ng county at miyembro ng SCFHP

Anong mga salik ang isinaalang-alang:

- Epekto ng COVID-19
- Mga pagbabago sa pagpopondo, mga programa at regulasyon ng Medi-Cal
- Tumataas na kahirapan sa mga panlipunang pangtukoy (determinant) sa kalusugan (pabahay, pagkain, transportasyon, kapaligiran, atbp.)
- Nadagdagang pagkakaiba-iba sa kalusugan sa mga residenteng may mababang sahod sa ating county

Sa pamamagitan ng pakikinig at pagkatuto mula sa aming mga pangunahing kasosyo, tinukoy ng SCFHP ang mga pagkakataon para mas mabuti kang mapaglingkuran at kumilos tungo sa mas malusog na komunidad.

Ang Aming Mga Layunin sa Maparaang Plano

PAMUMUNO SA KALUSUGAN NG KOMUNIDAD

Maging isang kinikilalang lokal na pinuno at makipagtulungan sa ating mga kasosyo sa komunidad para mapabuti ang kalusugan ng mga komunidad na naaapektuhan ng mga pagkakaiba-iba.

KALIDAD, ACCESS AT KARAMPATAN

Makapaghatid ng natatangi at de-kalidad na mga resulta at karampatang kalusugan para sa lahat ng miyembro ng Plano

KAHUSAYAN SA ORGANISASYON

Tuloy-tuloy na magpakita ng kahusayan sa pamamahala at serbisyo

Paggawa ng Mga Hakbang para Suportahan Ka

- Kumilos patungo sa-karampatan para magkaroon ang lahat ng pagkakataong maging malusog hangga't maaari
- Muling patunayan ang aming pagtuon sa pag-iwas na pangangalaga at ang mahalagang tungkulin nito sa pagkamit at pagpapanatili ng kalusugan, lalo na para sa mga bata
- Humanap ng mas maraming paraan para makisali, makinig, at tumugon sa iyo
- Bumuo ng mas matatatag na kaugnayan sa mga kasosyo sa komunidad na sumusuporta sa mga residente
- Pabutihin ang mga programa at serbisyo para mas mabuting matugunan ang iyong mga pangangailangan
- Itaguyod ang kalusugan at kabutihan ng katawan (wellness) sa buong komunidad at sa bagong SCFHP Blanca Alvarado Community Resource Center

Ang Aming Tungkulin

Mapabuti ang kapakanan ng aming mga miyembro sa pamamagitan ng pagtugon sa kanilang mga pang-kalusugan at panlipunang pangangailangan sa paraang may kakayahan sa kultura, at pakikipagtulungan sa mga tagapagkaloob at organisasyon sa aming pare-parehong dedikasyon sa kalusugan ng ating komunidad.

Ang Aming Bisyon

Kalusugan para sa lahat – isang patas at makatarungang komunidad kung saan may access ang lahat sa mga oportunidad upang maging malusog.

Ang Aming Mga Pinahalagahan

Ang aming mga halaga ay nagbibigay ng isang nakabahaging kahulugan ng kung ano ang aming pinaninindigan at kung paano kami ay nandiyan para sa iyo, sa aming mga tagapagkaloob, sa kumunidad, at sa bawat isa.



Mga Miyembro Muna: Maagap kaming nakikisali, nakikinig, at nakatuon sa kung ano ang pinakamainam para sa iyo.



Pagkakapantay-pantay: Nakatuon kami sa pag-aalis ng mga paraan kung saan nakakadagdag sa mga pagkakaiba-iba sa kalusugan ang institusyonal na rasismo at iba pang mga panlipunan at indibidwal na hadlang.



Mas Mabuti Kung Sama-sama: Nakikipagtulungan at namumuhunan kami sa aming mga kasosyo at sa isa't isa para makinabang ang komunidad.



Kahusayan: Nagsisikap kami para mabigyan ka ng karanasang may pinakamataas na kalidad.



Integridad: Ginagawa namin ang mga tamang bagay para sa mga tamang kadahilanan para mapanatili ang iyong tiwala.



Pagkakaiba-iba at Pagsasama: Pinahalagahan namin ang kayamanan ng mga magkakaibang pagkakakilanlan sa aming komunidad at nakatuon kami sa mga gawing sumasalamain sa mga pananaw na ito.



Kultura ng Pangangalaga: Sama-sama tayong bubuo ng kultura sa trabahong sinusuportahan, pinapaunlad, at kinikilala ang mga miyembro ng lupon.



Pananagutan at Pangangasiwa: May pananagutan tayo sa isa't isa at sa komunidad.

In-update ng Santa Clara Family Health Plan ang aming tungkulin, bisyon, at mga pinahalagahan alinsunod sa aming mga bagong layunin para sa maparaang plano.

Paano Makisali

Pinahalagahan namin ang iyong pananaw at inaanyayahan ka naming magbahagi ng iyong mga saloobin. Narito ang ilang mga paraan para makipagtulungan sa amin tungo sa kalusugan para sa lahat!

- **Sumali sa Komite sa Pagpapayo Consumer (Consumer Advisory Committee, CAC).** Bilang miyembro ng CAC, susportahan mo ang tungkulin ng SCFHP sa pamamagitan ng edukasyon, adbokasiya, pakikipagtulungan, at feedback. Tumawag sa **1-800-260-2055 (TTY:711)** kung interesado ka sa pakikilahok.
- **Sumagot sa aming mga survey para sa miyembro**
Kung nakatanggap ka ng survey mula sa amin, mangyaring sumagot at ipaalam sa amin kung kumusta ang paghahatid namin ng serbisyo!
- **Mag-email sa amin sa spiritofcare@scfhp.com**
- **I-follow kami sa Facebook @SCFHP**

Bisitahin ang SCFHP Blanca Alvarado Community Resource Center:

Capital Square Mall
408 North Capitol Ave.
San Jose, CA 95127

Matuto pa at alamin ang tungkol sa pagbubukas sa www.scfhp.com/CRC



PAUNAWA TUNGKOL SA PAGBABAWAL SA DISKRIMINASYON

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

Nagbibigay ang SCFHP ng:

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

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

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

PAANO MAGHAIN NG HINAING

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

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

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

OFFICE OF CIVIL RIGHTS

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

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

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

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

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



Language Assistance Services

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

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

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

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

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

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

Հայերեն (Armenian): ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք 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): ប្រមូលកិច្ចទុកដាក់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ នោះ លោកអ្នកអាចស្វែងរកសេវាជំនួយផ្នែកភាសា បានដោយឥតគិតថ្លៃ។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055។ (TTY: 1-800-735-2929 ឬ 711)។

ພາສາລາວ (Lao): ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055. (TTY: 1-800-735-2929 ຫຼື 711).