

## SCFHP BLANCA ALVARADO COMMUNITY RESOURCE CENTER

# Samahan kami sa aming open house ng komunidad!


Ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) Blanca Alvarado Community Resource Center ay isang maginhawa, malugod na tumatanggap, at ligtas na espasyong nakatuon sa pagsusulong ng kalusugan ng mga kasapi ng SCFHP at residente ng East San Jose. Kapag sumali ka sa aming buwanang open house ng komunidad, magagawa mong:

- Matuto pa tungkol sa aming mga LIBRENG programa, kaganapan, at workshop sa edukasyon sa kalusugan
- Kilalanin ang aming bicultural at bilingual na tauhang makakatulong sa iyong makuha ang mga serbisyong kailangan mo
- Kumonekta sa mga lokal na organisasyong nag-aalok ng mga mapagkukunan ng komunidad
- Mag-sign up para sa aming oryentasyon ng kasapi para matuto pa tungkol sa mga benepisyong ibinibigay ng SCFHP
- Mag-sign up para sa mga LIBRENG klase sa fitness para manatiling malusog

Malugod na tinatanggap ang lahat! Inaalok ang mga sesyon ng open house sa Ingles, Espanyol, at Vietnamese. Walang kinakailangang pagpaparehistro. Para sa higit pang impormasyon, tumawag sa amin sa **1-408-874-1750** (TTY: 711) Lunes hanggang Biyernes, 10 n.u. hanggang 5 n.h., o bumisita sa **crc.scfhp.com**.



## I-follow kami sa

 Instagram (@scfhp.crc) at

 Facebook

([www.facebook.com/scfhp.crc](https://www.facebook.com/scfhp.crc))

para manatiling updated sa mga pinakabagong programa, serbisyo, at kaganapan!

## 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

# Mammogram para sa Araw ng Mga Ina



*Ngayong Araw ng Mga Ina, hikayatin ang lahat ng mahahalagang babae sa iyong buhay na magpaiskedyul ng mammogram na nakakaligtas ng buhay.*

Ang mammogram ay isang x-ray na litrato ng suso. Sa kasalukuyan, ito ang pinakamahasag na paraan para matukoy ang kanser sa suso nang maaga, kapag mas madali itong magamot at bago lumabas ang anumang senyales o sintomas. Depende sa iyong mga personal na salik ng panganib, inirerekomenda ng Task Force sa Mga Serbisyo sa Pang-iwas sa Sakit ng U.S. na dapat kompletuhin ng mga babaeng may edad na 50 hanggang 74 na taon ang isang mammography para sa pag-screen nang isang beses kada dalawang taon.

## Huwag kalimutang magpaiskedyul ng mammogram para sa iyong sarili!

Tumawag sa tanggapan ng iyong mga provider ng pangunahing pangangalaga gamit ang numero ng telepono na nakalista sa harap ng iyong ID card sa SCFHP. Matutulungan ka nilang gumawa ng appointment.

Ilang tip para sa araw ng iyong appointment:

- ▶ **DUMATING** nang maaga para sa pag-check in
- ▶ **MAGSUOT** ng maluwag na pananamit
- ▶ **HUWAG** magsuot ng alahas, tulad ng mga kuwintas o hikaw
- ▶ **HUWAG** gumamit ng deodorant o pabango

## Kailangan mo ng tulong sa pamamahala ng iyong mga gamot?

Mayroong programa ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) na tinatawag na Medication Therapy Management (MTM, Pangangasiwa ng Therapy sa pamamagitan ng Gamot) na nakakatulong sa iyo at sa iyong doktor na pamahalaan ang iyong mga gamot. Nakikipagtulungan ang SCFHP sa MedWiseRx para suriin ang iyong mga gamot at kondisyon ng kalusugan para humanap ng mga paraan para mapabuti ang iyong kalusugan.

Mayroong mga parmasyutiko ang MedWiseRx na handang makipag-usap sa iyo tungkol sa iyong mga gamot. Makakatanggap ang mga kasaping kwalipikado para sa

programang MTM ng sulat mula sa MedWiseRx na may higit pang impormasyon. Para maging kwalipikado, dapat mong matugunan ang lahat ng mga sumusunod:

- ▶ Mayroong hindi bababa sa tatlo sa mga napiling pangmatagalang sakit
- ▶ Umiinom ng hindi bababa sa walong magkakaibang gamot na pang-maintenance
- ▶ Malamang na gagastos ng hindi bababa sa \$4,696 sa mga saklaw na gamot sa Part D sa 2022



 **PARA ALAMIN ANG HIGIT PA**, bisitahin ang [www.scfhp.com/mtm](http://www.scfhp.com/mtm).

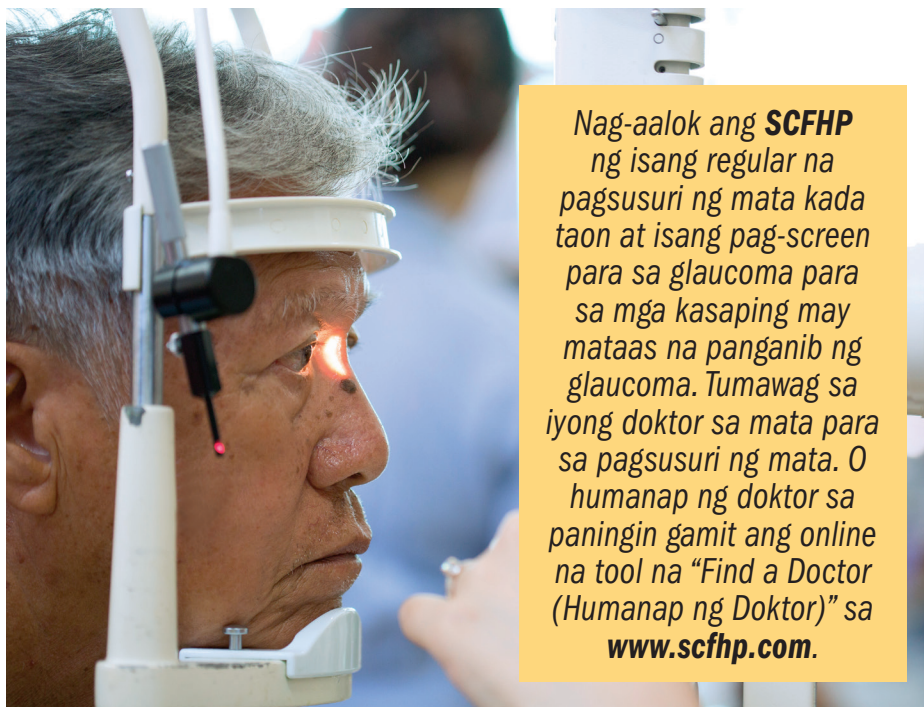
# Bantayan ang mga problemang nauugnay sa diabetes

Kapag mayroon kang diabetes, mahalaga ang pagpapatungin sa isang doktor sa mata nang kahit isang beses kada taon para sa isang komprehensibong pagsusuri ng pinalaking balintataw (pupil) ng mata (dilated eye exam). Pinapataas ng diabetes ang panganib na magkaroon ng ilang sakit sa mata na maaaring umagaw sa iyong paningin. Karamihan sa mga iyon ay nagsisimula sa ilang sintomas, kung mayroon man. Ngunit maaaring maagang matukoy ng doktor sa mata ang mga sakit, kung kailan karaniwang mas madaling gamutin ang mga iyon.

## Maaaring agawin ng diabetes ang iyong paningin

Mahalagang maunawaan ang mga sakit sa mata na karaniwang nauugnay sa diabetes. Narito ang apat:

- 1. Glaucoma.** Nangyayari ito kapag hindi maayos na dumadaloy ang likido sa mata. Habang naiipon ang likido, maaari nitong mapinsala ang nerve sa mata, na nagkokonekta ng mata sa utak.
- 2. Diabetic retinopathy.** Ang retina ay ang panloob na sapin sa likod ng bawat mata. Maaaring makapinsala ang mataas na antas ng asukal sa dugo sa mga daluyan ng dugo sa paligid ng retina at magdulot ng pagbuo ng mga pouch (estrukturang parang lalagyan) na nakakaapekto sa paningin.
- 3. Diabetic macular edema.** Maaaring magdulot ang diabetes ng pamamaga sa macula, na bahagi ng retina. Maaari itong humantong sa bahagya o ganap na pagkawala ng paningin.
- 4. Mga katarata.** Ang katarata ay ang panlalabo ng mga lente ng mata. Pinapahina nito ang paningin. At kung mayroon kang diabetes, mas mataas ang iyong panganib na magkaroon ng mga katarata sa mas batang edad.



Nag-aalok ang **SCFHP** ng isang regular na pagsusuri ng mata kada taon at isang pag-screen para sa glaucoma para sa mga kasaping may mataas na panganib ng glaucoma. Tumawag sa iyong doktor sa mata para sa pagsusuri ng mata. O humanap ng doktor sa paningin gamit ang online na tool na "Find a Doctor (Humanap ng Doktor)" sa [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com).



## Ang koneksyon ng isip at katawan

Paminsan-minsan, maaari kang panghinaan ng loob, mag-alala, o mapagod sa pagharap sa pang-araw-araw na pangangalaga sa diabetes. Ang mga taong may diabetes ay dalawa hanggang tatlong beses na mas malamang na magkaroon ng depresyon kaysa sa mga taong walang diabetes. Maaaring maging hadlang ang pagkalumbay, pagkabalisa, o sobra-sobrang pasanin sa pamamahala ng diabetes. Kung nalulungkot ka o parang walang layunin ang iyong buhay at nawawalan ka ng interes sa iyong mga paboritong aktibidad, kausapin ang iyong doktor. Saklaw ng Santa Clara Family Health Plan ang pag-screen at paggamot sa kalusugan ng pag-uugali, tulad ng therapy sa pamamagitan ng gamot at pakikipag-usap.

Para humanap ng mga provider sa kalusugan ng pag-uugali na malapit sa iyo, gamitin ang "Find a Doctor (Humanap ng Doktor)" sa [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) o tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa **1-877-723-4795** (TTY: 711).

Nagbibigay ang Departamento ng Kalusugan ng Pag-uugali ng Santa Clara County ng mga serbisyo para sa mga taong may matitinding pangangailangan na nangangailangan ng mas mataas na antas ng pangangalaga at paggamot. Para sa higit pang impormasyon, mangyaring tumawag sa **1-800-704-0900** o bisitahin ang kanilang website sa [bhsc.sccgov.org/home](http://bhsc.sccgov.org/home). Matutulungan ka ng call center ng county sa mga sumusunod na wika: Ingles, Espanyol, Chinese, Vietnamese, Farsi, at Tagalog.





# 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 kinatutuwaan 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 tinutulungan 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.

Mga pinagmulan: Centers for Disease Control and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute

# 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:

- ✓ Huwag kailanman ipahiram ang iyong ID ng kasapi sa ibang tao.
- ✓ Abisuhan agad kami kung ang iyong ID card ng kasapi ay nawala o nanakaw.
- ✓ Alamin kung sino ang may access sa impormasyon mo.
- ✓ Tanungin ang iyong mga doktor kung anong eksaktong mga pagsusuri o pamamaraan ang gusto nila para sa iyo at bakit.
- ✓ 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



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

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**



## 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 tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP sa **1-877-723-4795** (TTY: **711**), Lunes hanggang

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

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**. Magkakabisa ang pagbabago sa unang araw ng susunod na buwan.

Hello

Kamusta

Xin chào

你好

Hola

## Sinasalita namin ang wika mo

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 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 American Sign Language.
- Kapag pumunta ka sa doktor, may mga interpreter na available 24 na oras bawat araw.
- Available ang mga materyales ng planong SCFHP sa Ingles, Espanyol, pinasimpleng Chinese, Tagalog, at Vietnamese. Kung kailangan mo ng mga materyal sa ibang wika, kasama ang wikang hindi nakalista sa itaas, 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 interpreter. Magagawa mo ito kapag tumawag ka para itakda ang susunod mong pagpapatingin. 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 sa **1-877-723-4795**. Dapat tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa **711**. Lunes hanggang Biyernes, 8 n.u. hanggang 8 n.h.

## PAANO KAMI NAGRE-RATE?



Mahalaga ang iyong feedback. Maaari kang makatanggap ng tawag sa telepono sa ngalan ng Santa Clara Family Health Plan at ng Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS, Mga Sentro para sa Serbisyo ng Medicare at Medicaid) na nag-iimbata sa iyong lumahok sa isang survey tungkol sa

aming planong pangkalusugan. Matutulungan kami ng iyong input na hanapin ang mga bahagi kung saan kami maaaring humusay at maging pinakamahusay na plano na posible. Salamat sa iyong tulong! Para sa higit pang impormasyon, bumisita sa [www.scfhp.com/hereforyou](http://www.scfhp.com/hereforyou).



# 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 maipaalam sa amin ang iyong reklamo, maaari mong gawin ang isa sa mga sumusunod:

- Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa **1-877-723-4795** (TTY: 711), 8 n.u. hanggang 8 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/GA-form-tl](http://www.bit.ly/GA-form-tl).
- I-print at ipadala ng kinompletong form sa amin. Maaari mong mahanap ang mga form sa Karaingan ng Miyembro sa aming website sa Member Materials (Mga Materyales ng Miyembro).
- 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 9 ng iyong Handbook ng Miyembro o sa aming website sa [www.bit.ly/CMC\\_complaints](http://www.bit.ly/CMC_complaints).

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

Oo—maaaring maghain ng reklamo para sa iyo ang iyong kapamilya, kaibigan, pinagkakatiwalaang tao, o doktor o ibang provider. Ngunit bago ang lahat, dapat mong ibigay sa kanila ang iyong legal na pahintulot na kumilos para sa iyo. Tinatawag itong pagtatalaga ng isang kinatawan.

Upang magtatalaga ng isang kinatawan, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili at humiling ng form sa Pagtatalaga ng Kinatawan. Maaari ka ring makakuha ng form sa



[www.cms.gov/Medicare/CMS-Forms/CMS-Forms/Downloads/CMS1696.pdf](http://www.cms.gov/Medicare/CMS-Forms/CMS-Forms/Downloads/CMS1696.pdf) o sa aming website sa Mga Materyales ng Miyembro. Binibigyang pahintulot ng form ang taong iyon na kumilos sa ngalan mo. Dapat mo kaming bigyan ng kopya ng nakalagandang form. Mahahanap mo ang mga tagubilin sa kung paano kumpletuhin at ipadala ang form sa SCFHP sa aming website sa [www.bitly.com/AOR-instruction](http://www.bitly.com/AOR-instruction).

TANDAAN: Ang pagtatalaga ng kinatawan (o appointment of a representative, AOR) ay may bisa ng isang taon mula sa petsa kung kailan nilagdaan mo at ng iyong kinatawan ang form. Maaari mong kanselahin ang pagtatalaga ng iyong kinatawan sa anumang oras.



## Klase sa 'Pagkontrol ng Mataas na Presyon ng Dugo'

Mayroon ka bang hypertension, na kilala rin bilang mataas na presyon ng dugo? Sumali sa amin para sa isang interactive na klase para matuto pa tungkol sa kung ano ang ibig sabihin ng pagkakaroon ng mataas na presyon ng dugo, mga tip sa pamamahala ng mataas na presyon ng dugo, at kung paano gumamit ng monitor para sa presyon ng dugo sa bahay. Walang kailangang bayaran para makasali. Iniaalok ang mga klase bawat buwan at pinangungunahan ito ng isang rehistradong nars o ng sertipikadong tagapagturo sa kalusugan. Inaanyayahan din namin ang mga miyembro ng pamilya o taong nangangalaga para sa sinumang may mataas na presyon ng dugo! Magparehistro online sa [www.bitly.com/High-Blood-Pressure-Class](http://www.bitly.com/High-Blood-Pressure-Class).



# 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.

## Iniiingatan namin ang iyong PHI

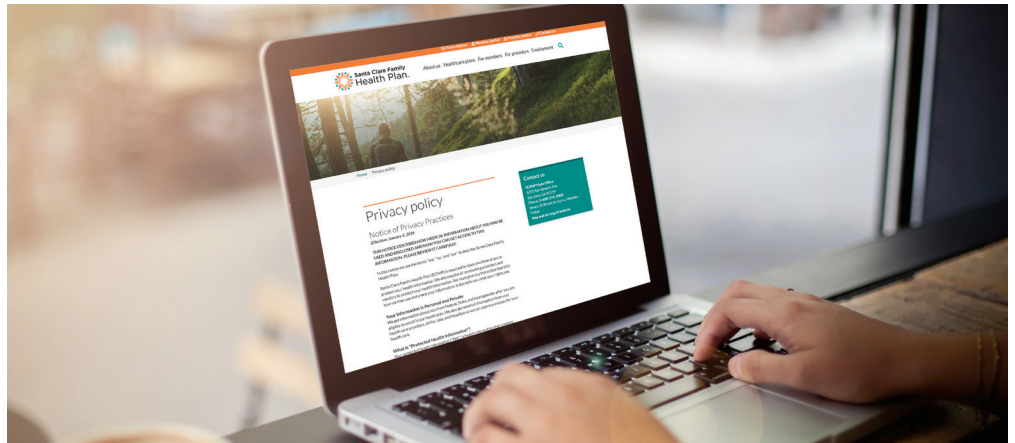
Sumusunod ang aming mga tauhan sa mga patakaran at proseso na pinoprotektahan ang iyong impormasyong pangkalusugan na ibinigay sa amin nang pasalita, nakasulat, o sa elektronikong paraan. Sumasailalim ang aming mga tauhan sa pagsasanay na sinasaklaw ang mga paraan kung paano maaaring gamitin o ibahagi 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 PO Box 18880 San Jose, CA 95158
- Telepono, walang bayad: **1-877-723-4795** (TTY: 711)
- Fax: **1-408-874-1970**



**MALUSOG NA  
PAMUMUHAY**

**Cal MediConnect Plan  
(Medicare-Medicaid Plan)**

TAGSIBOL 2022

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.

Para sa impormasyon sa SCFHP Cal MediConnect Plan at iba pang mga opsyon sa Cal MediConnect para sa iyong pangangalagang pangkalusugan, tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan sa **1-800-430-4263** (TTY: **1-800-735-2922**) o bumisita sa **www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov**.

**Santa Clara Family Health Plan**  
PO Box 18880, San Jose, CA 95158  
**1-877-723-4795 • www.scfhp.com**  
TTY: 711



Labag sa batas ang diskriminasyon. Sumusunod ang Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) (SCFHP Cal MediConnect) sa mga Pang-estado at Pederal na batas sa mga karapatang sibil. Ang SCFHP Cal MediConnect Plan ay hindi nandiskrimina, nagsasantabi ng mga tao, o nakikitungo sa kanila sa ibang paraan nang labag sa batas dahil sa kanilang kasarian, lahi, kulay, relihiyon, ninuno, bansang pinagmulan, pagkakakilanlan ng pangkat etniko, edad, kapansanan sa pag-iisip, pisikal na kapansanan, kondisyong medikal, henetikong impormasyon, katayuan sa kasal, gender, pagkakakilanlan ng kasarian, o seksuwal na oryentasyon.

Nagbibigay ang SCFHP Cal MediConnect ng:

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

Kung kailangan mo ng mga ganitong serbisyo, makipag-ugnayan sa SCFHP Cal MediConnect mula 8 a.m. hanggang 8:00 p.m., Lunes hanggang Biyernes sa pamamagitan ng pagtawag sa 1-877-723-4795. Kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang mabuti, mangyaring tumawag sa 711. Kapag hiniling, maaaring gawing available sa iyo ang dokumentong ito sa braille, malaking print, audiocassette, o elektronikong anyo. Para makakuha ng kopya sa isa sa mga alternatibong format na ito, mangyaring tumawag o sumulat sa:

**Santa Clara Family Health Plan**  
**PO Box 18880**  
**San Jose, CA 95158**  
**1-877-723-4795 (TTY: 711)**

---

### **PAANO MAGHAIN NG HINAING**

Kung naniniwala kang hindi naibigay ng SCFHP Cal MediConnect ang mga serbisyong ito o labag sa batas na nandiskrimina ito sa ibang paraan batay sa kasarian, lahi, kulay, relihiyon, ninuno, bansang pinagmulan, pagkakakilanlan ng pangkat etniko, edad, kapansanan sa pag-iisip, pisikal na kapansanan, kondisyong medikal, henetikong impormasyon, katayuan sa kasal, gender, pagkakakilanlan ng kasarian, o seksuwal na oryentasyon, maaari kang maghain ng hinaing sa SCFHP Cal MediConnect. Maaari kang maghain ng hinaing sa pamamagitan ng telepono, pagsulat, pagpunta nang personal, o sa elektronikong paraan:

- Sa pamamagitan ng telepono: Makipag-ugnayan sa SCFHP Cal MediConnect mula 8 a.m. hanggang 8 p.m., Lunes hanggang Biyernes sa pamamagitan ng pagtawag sa 1-877-723-4795. Kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang mabuti, mangyaring tumawag sa 711.

- Sa pamamagitan ng pagsulat: Punan ang isang form ng reklamo o sumulat at ipadala ito sa:  
**Attn: Grievance and Appeals Department**  
**Santa Clara Family Health Plan**  
**6201 San Ignacio Ave**  
**San Jose, CA 95119**
  - Sa personal: Bisitahin ang tanggapan ng iyong doktor o ng SCFHP Cal MediConnect at sabihin na gusto mong maghain ng hinaing.
  - Sa elektronikong paraan: Bisitahin ang website ng SCFHP Cal MediConnect sa [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com).
- 

## **OFFICE OF CIVIL RIGHTS – CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES**

Maaari ka ring maghain ng reklamo tungkol sa mga karapatang sibil sa Office of Civil Rights ng California Department of Health Care Services sa pamamagitan ng telepono, pagsulat, o sa elektronikong paraan:

- Sa pamamagitan ng telepono: Tumawag sa **916-440-7370**. Kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang mabuti, tumawag sa **711 (Telecommunications Relay Service)**.
- Sa pamamagitan ng pagsulat: Punan ang isang form ng reklamo o sumulat sa:

**Deputy Director, Office of Civil Rights**  
**Department of Health Care Services**  
**Office of Civil Rights**  
**P.O. Box 997413, MS 0009**  
**Sacramento, CA 95899-7413**

Available ang mga form ng reklamo sa [http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx).

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

## **OFFICE OF CIVIL RIGHTS – U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES**

Kung naniniwala kang ikaw ay nadiskrimina batay sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o kasarian, maaari ka ring maghain ng reklamo tungkol sa mga karapatang sibil sa Office for Civil Rights ng U.S. Department of Health and Human Services sa pamamagitan ng telepono, pagsulat, o sa elektronikong paraan:

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

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

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

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

**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), hnuv 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 จะมีบริการความช่วยเหลือทางด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย ติดต่อศูนย์บริการลูกค้าได้ที่ 1-877-723-4795 (TTY: 711) ได้ในวันจันทร์ถึงศุกร์ เวลา 08.00 น. ถึง 20.00 น. ไม่มีค่าใช้จ่ายในการโทร

**ខ្មែរ (Khmer):** ជូនចំពោះ: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាសេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ ទូរស័ព្ទមកផ្នែកសេវាកម្មអតិថិជនតាមលេខ 1-877-723-4795 (TTY: 711) ពីថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រម៉ោង 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.

**Mien (Mien):** JANGX LONGX: Beiv taux meih benx gorngv ang gitv waac nyei mienh nor, duqv mbenc maaih nzie weih gong tengx wang-henh faan waac bun muangx maiv zuqc cuotv nyaanh, mbenc nzoih liouh bun meih longc. Douc waac daaih lorx taux nzie weih zipv kaeqv gorn zangc yiem njiec naaiv 1-877-723-4795 (TTY: 711), yiem naaiv liv baaiz yietv mingh taux liv baaiz hmz bouc dauh, yiem 8 diemv lungn ndorm ziagh hoc mingh 8 diemv lungn muonz. Naaiv norm douc waac gorn se wang-henh longc maiv zuqc cuotv nyaanh oc.

**Українська (Ukrainian):** УВАГА: Якщо ви розмовляєте англійською мовою, ви можете безкоштовно скористатися доступними послугами перекладача. Телефонуйте до служби підтримки клієнтів за номером 1-877-723-4795 (телефонний пристрій із текстовим вводом [Teletype TTY]: 711), понеділок-п'ятниця, з 8:00 до 20:00. Дзвінок безкоштовний.