

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

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

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!



Pag-aalaga sa iyong anak sa pamamagitan ng mga checkup para sa malusog na bata

Maraming paraan para ipakita sa iyong mga anak kung gaano mo sila kamahal. Isa sa mga pinakamabuting gawin ay tiyaking regular silang nagpapa-check up—na tinatawag ding mga pagpapatingin para sa malusog na bata (well-child visit).

Nakakatulong ang mga checkup sa iyo na mapanatiling malusog ang iyong anak. Sa isang pagpapatingin para sa malusog na bata, makakakuha ang iyong anak ng mga bakuna at pag-screen para umiwas sa sakit, tulad ng:

Pag-screen para sa lead

Alam mo bang maaaring malantad ang mga bata sa lead dahil sa kapaligiran sa tahanan? Ang pintura at imported na kendi mula sa iba pang bansa ay ilan sa mga karaniwang pinagmumulan nito.

Maaaring mahirap matukoy ang pagkalason sa lead—kahit ang mga batang

mukhang malusog ay maaaring may matataas na antas ng lead. Sa panahon ng pagsusuri, kumukuha ng kaunting dugo mula sa daliri o braso at sinusuri ito para sa lead. Dapat masuri ang mga bata sa edad na 1 at 2 taon, at kung hindi pa sila kailanman nasusuri, kahit isang beses bago ang edad na 6 na taong gulang.

Kung mas maaga kang magpapasuri, mas maaga kang makakatulong sa pagpapagamot nila kung nalantad sila. Kausapin ang iyong doktor para i-order ang pag-screen ngayon.

Mga pag-screen sa trauma (mga ACE)

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

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, inirekomenda 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 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 maluwa na pananamit

► **HUWAG** magsuot ng alahas, tulad ng mga kuwintas o hikaw

► **HUWAG** gumamit ng deodorant o pabango

pagkaranas ng karahasan o 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 ipanumbalik ang stress system ng katawan.

Kung kailangan ng tulong ng iyong anak, makipag-usap sa kanyang doktor o mag-access ng pagtatasa sa pamamagitan ng Departamento ng Kalusugan ng Pag-uugali ng Santa Clara County sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-800-704-0900** (TTY: **1-800-855-7100** o 711).

Pag-screen sa pag-unlad

Tinitingnan nang mas maigi ng mga pag-screen sa pag-unlad kung paano lumalaki at umuunlad ang iyong anak. Isa itong regular na tool na bahagi ng ilang pagpapatingin para sa kalusugan para sa mga bata, kahit na walang kilalang alalahanin. Kahit na

karaniwan para sa isang bata na maunang umunlad sa isang bahagi pero medyo nahuhuli sa ibang bahagi, makakatulong ang mga pag-screen sa pag-unlad na tingnan kung lumalaki at umuunlad ba ang iyong anak gaya ng inaasahan.

Karaniwang isinasagawa ang mga pag-screen sa pag-unlad at pag-uugali sa panahon ng mga pagpapatingin para sa kalusugan sa edad na 9, 18, at 30 buwan. Isinasagawa ang iba pang pag-screen, tulad ng pag-screen para sa autism spectrum disorder, sa edad na 18 at 24 na buwan. Tiyaking magtanong sa iyong doktor sa susunod na appointment ng iyong anak para matiyak na nasa tamang landas ang iyong anak.

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.

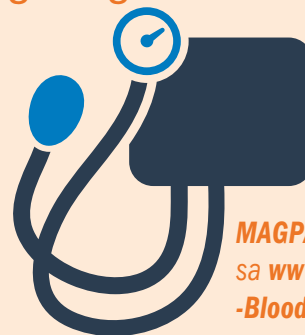
Mga pinagmulan: Centers for Disease Control and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute



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.

Handbook ng Miyembro ng Medi-Cal

Mga pagbabago sa Pinagsamang Katibayan ng Pagsaklaw at Form sa Pagsisiwalat ng Handbook ng Miyembro ng Medi-Cal para sa taon ng benepisyong na 2022

Gumawa ang Medi-Cal ng mga pagbabago sa programa na maaaring makaapekto sa iyo. Ang seksyon sa ibaba ay idinagdag sa iyong Handbook ng Miyembro sa 2022 ng Medi-Cal, na tinatawag ding Pinagsamang Evidence of Coverage (EOC, Katibayan ng Pagsaklaw) at Form sa Pagsisiwalat Ang Handbook ng Miyembro ng Medi-Cal ay makukuha online sa www.scfhp.com/medi-cal/forms-documents. Maaari kang tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa **1-800-260-2055** (TTY: 711) at hilingin na i-mail sa iyo ang naka-print na kopya.

Seksiyon 4—Mga benepisyong at serbisyo

Mga benepisyong ng Medi-Cal na nasasaklaw ng SCFHP

Mga serbisyo sa outpatient (ambulatory)

Pinalitan ng bagong Probisyonal na Programa sa Pagpapahaba ng Pangangalaga Pagkapanganak (Provisional Postpartum Care Extension Program) ang Programa sa Pansamantalang Pagpapahaba ng Pangangalaga Pagkapanganak (Postpartum Care Extension Program).

Ang Programa sa Pagpapahaba ng Pangangalaga Pagkapanganak

Nagbibigay ang Programa sa Pagpapahaba ng Pangangalaga Pagkapanganak ng pinalawig na coverage para sa mga kasapi ng Medi-Cal sa parehong panahon ng pagbubuntis at pagkatapos ng pagbubuntis.

Pinalalawig ng Programa sa Pagpapahaba ng Pangangalaga Pagkapanganak ang coverage ng SCFHP hanggang 12 buwan pagkatapos ng pagbubuntis, anuman ang kita, pagkamamamayan, o katayuan sa imigrasyon, at walang kinakailangang karagdagang aksiyon.

Rapid Whole Genome Sequencing

Ang Rapid Whole Genome Sequencing (rWGS), kabilang ang indibidwal na sequencing, trio sequencing para sa magulang o mga magulang at kanilang anak, at ultra-rapid sequencing, ay isang nasasaklaw na benepisyong para sa sinumang kasapi ng Medi-Cal na isang taong gulang o mas bata pa at tumatanggap ng mga serbisyo sa inpatient ng ospital sa isang intensive care unit. Ang rWGS ay isang umuunlad na paraan ng pag-diagnose ng mga kondisyon sa tamang oras para makaapekto sa pangangalaga sa ICU ng mga batang isang taong gulang o mas bata pa. Kung kwalipikado ang iyong anak para sa California Children's Services (CCS, Mga Serbisyo para sa Mga Bata ng California), maaaring responsable ang CCS para sa pagsaklaw ng pananatili sa ospital at sa rWGS.

50490T



TUMAWAG sa Serbisyo para sa Mamimili sa **1-800-260-2055** (TTY: 711). Narito ang Santa Clara Family Health Plan mula Lunes hanggang Biyernes, 8:30 n.u. hanggang 5 n.h. Walang bayad ang tawag. O tumawag sa California Relay Line sa **711**. Bumisita online sa www.scfhp.com.

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 magsalalin o magsalalin sa telepono.

Bantayan ang mga problemang nauugnay sa diabetes

Kapag mayroon kang diabetes, mahalaga ang pagpapatingin 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.



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 provider sa kalusugan ng pag-uugali na malapit sa iyo, gamitin ang tool na "Find a Doctor (Humanap ng Doktor)" sa **www.scfhp.com** o tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa **1-800-260-2055** (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 **bhsd.sccgov.org/home**. Matutulungan ka ng call center ng county sa mga sumusunod na wika: Ingles, Espanyol, Chinese, Vietnamese, Farsi, at Tagalog.

Paano maghain ng reklamo (o karaingan)

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!

Para maipaalam sa amin ang tungkol sa 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. Makikita mo ang 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**.

Maaari mong alamin pa ang tungkol sa proseso ng pagrereklamo (o karaingan) sa Kabanata 6 ng iyong Handbook ng Kasapi o sa aming website sa **www.bitly.com/MC_complaints**.

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

Kung gusto mong italaga ang iyong kaibigan, kapamilya, o iba pa bilang iyong kinatawan, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili at hilingin ang Form ng Awtorisadong Kinatawan. Maaari mo ring makuha ang form sa aming website sa “Forms & Documents” (Mga Form at Dokumento). Binibigyan ng pahintulot ng form ang taong iyon na kumilos sa ngalan mo.

Mangyaring ibalik ang nakompletong form sa Attn: Customer Service, Santa Clara Family Health Plan, PO Box 18880, San Jose, CA 95158, o i-fax ito sa **1-408-874-1965**.



Nasingil nang mali?

Kung nakatanggap ka ng bayarin para sa isang nasasaklaw sa serbisyo, huwag itong bayaran. Tawagan agad kami. Tiyaking 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 ID card ng kasapi ng SCFHP tuwing magpapatungin sa doktor upang maiwasang masingil nang mali. Kung mayroon kang mga tanong, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili.

Kung makakuha ka ng bill para sa mga reseta, tumawag sa Medi-Cal Rx sa **1-800-977-2273** (TTY: **1-800-977-2273** at **pindutin ang 7**, o tumawag sa 711). O bumisita sa website ng Medi-Cal Rx sa **medi-calrx.dhcs.ca.gov/home**.

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,

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

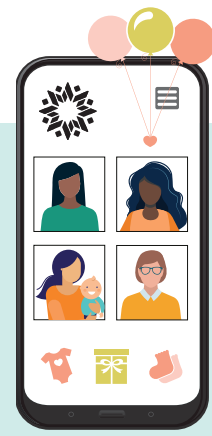
ang mga petsa ng mga kaganapan at kung ano ang nangyari.

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**



Virtual na baby shower para sa mga nanay na malapit nang manganak

Imbitado ang mga kasapi ng Medi-Cal na kasalukuyang buntis na dumalo sa virtual na baby shower ng Santa Clara Family Health Plan! Ang aming mga baby shower ay masasayang kaganapan para matulungan kang malaman kung paano mo mapapanatiling malusog ang iyong sarili at ang iyong sanggol.

Kabilang sa mga saklaw na paksa ang pangkalahatang-ideya ng mga benepisyo ng planong SCFHP—tulad ng mga klase habang buntis, breast pump, at transportasyon—kasama ang pangangalaga at kaligtasan ng bagong silang, mga mapagkukunan ng komunidad, at higit pa! Isinasagawa ang mga baby shower kada buwan.

Magparehistro online sa **www.bitly.com/SCFHP-BabyShower**.



PANALONG KALUSUGAN
Medi-Cal 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.

Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880, San Jose, CA 95158
1-800-260-2055 • www.scfhp.com
TTY: **711**

50490T

2022 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

Labag sa batas ang diskriminasyon. Sumusunod ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sa mga batas Pederal at Pang-estado ukol sa mga karapatang sibil. Ang SCFHP ay hindi nandiskrimina, nagsasantabi o pinakikitunguhan ang mga tao nang naiiba 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, kasarian, pagkakakilanlan ng kasarian, o seksuwal na oryentasyon.

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:
 - 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 ninyo 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 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
1-800-260-2055 (TTY: 711)**

PAANO MAGHAIN NG HINAING

Kung naniniwala kang hindi naibigay ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 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 ng pag-aasawa, gender, pagkakakilanlan ng kasarian, o seksuwal na oryentasyon, maaari kang maghain ng hinaing sa SCFHP. 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 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 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 opisina ng iyong doktor o SCFHP at sabihin na gusto mong maghain ng hinaing.
- Sa elektronikong paraan: Bisitahin ang website ng SCFHP sa 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**

Makakakuha ng mga form ng reklamo sa http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx

- Sa elektronikong paraan: Magpadala ng email sa 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>.

English Tagline – ATTENTION: If you need help in your language call 1-800-260-2055 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-800-260-2055 (TTY: 711). These services are free of charge.

Mensaje en español (Spanish) – ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-800-260-2055 (TTY: 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1-800-260-2055 (TTY: 711). Estos servicios son gratuitos.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese) – CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-800-260-2055 (TTY: 711). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1-800-260-2055 (TTY: 711) . Các dịch vụ này đều miễn phí.

简体中文标语 (Chinese) – 请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电1-800-260-2055 (TTY: 711)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电1-800-260-2055 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。

Tagalog Tagline (Tagalog) – ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-800-260-2055 (TTY: 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1-800-260-2055 (TTY: 711) . Libre ang mga serbisyong ito.

(Arabic) الشعار بالعربية

يرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-800-260-2055 (TTY: 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريـل والخط الكبير. اتصل بـ 1-800-260-2055 (TTY: 711). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian) – ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-800-260-2055 (TTY: 711) : Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշվանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանզահարեք 1-800-260-2055 (TTY: 711) : Այդ ծառայություններն անվճար են:

ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian) – ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055 (TTY: 711)។ ជំនួយ នឹង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រីន ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1-800-260-2055 (TTY: 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

(Farsi) فارسی زبان به مطلب

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-800-260-2055 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-800-260-2055 (TTY: 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

हिंदी टैगलाइन (Hindi) – ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-800-260-2055 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1-800-260-2055 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong) – CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 711). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 711). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese) – 注意日本語での対応が必要な場合は 1-800-260-2055 (TTY: 711) へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。1-800-260-2055 (TTY: 711) へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean) – 유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-800-260-2055 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 접자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-800-260-2055 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທກໂລພາສາລາວ (Laotian) – ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມິໂຕລິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien) – LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-800-260-2055 (TTY: 711). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluc mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzaih bun longc. Douc waac daaih lorx 1-800-260-2055 (TTY: 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi) – ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-2602055 (TTY: 711). ਆਰਜ ਲੇਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский слоган (Russian) – ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1-800-260-2055 (линия ТТУ: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-800-260-2055 (линия ТТУ:711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai) – โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-800-260-2055 (TTY: 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-800-260-2055 (TTY: 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian) – УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-800-260-2055 (TTY: 711). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1-800-260-2055 (TTY: 711). Ці послуги безкоштовні.