

## Simulan ang taon sa pamamagitan ng isang checkup para sa kabutihan ng katawan

Mahalaga sa iyong kalusugan ang regular na pagpapatingin sa doktor, kahit na wala kang sakit. Ang primary care provider (PCP, provider ng pangunahing pangangalaga) na nakalista sa iyong ID card ng kasapi ay ang doktor o klinika na magbibigay sa iyo ng regular na pangangalaga. Sa iyong checkup, maaari niyong talakayin ng iyong PCP ang anumang pagbabagong maaaring makaapekto sa iyong kalusugan. Dahil ang average na oras ng pagpapatingin sa doktor ay 15 hanggang 30 minuto, mahalaga na sulitin mo ang iyong pagpapatingin. Maaaring gusto mong pag-usapan ang tungkol sa:

✔ **Anumang bakunang kailangan mo.**

Hindi lamang para sa mga bata ang mga bakuna. Kailangan din ng mga nasa hustong gulang ang mga ito. Ligtas ang mga ito—at makakatulong ang mga ito na mapigilan ang malalalang sakit tulad ng trangkaso, pulmonya at shingles.

✔ **Mga screening ng kalusugan.**

Makakatulong ang mga pagsusuring ito sa maagang pagkatuklas ng mga sakit tulad ng kanser—kung kailan pinakamadaling gamutin ang mga ito.

✔ **Mga hindi gumagaling na**

**problemang pangkalusugan.** Ang checkup ay mabuting pagkakataon para suriin kung paano mo pinamamahalaan ang mga pangmatagalang kondisyong pangkalusugan tulad ng diabetes o mataas na presyon ng dugo.

✔ **Ang timbang mo.** Maaaring suriin ng doktor mo ang iyong body mass index (BMI). Ginagamit ng BMI ang timbang mo at taas para tantiyahin kung gaano karaming taba ang mayroon ka sa iyong katawan. Maaaring nangangahulugan ang mataas na BMI na labis ka sa timbang. Maaaring nangangahulugan ang mababang BMI na kulang ka sa timbang. Kung kailangan mong gumawa ng pagbabago, maaari kang bigyan ng iyong doktor ng mga payo tungkol sa masusustansiyang pagkain at mga kagawian sa ehersisyo.

✔ **Ang gamot mo.** Maaaring suriin ng iyong doktor ang lahat ng gamot mo para matiyak na ang mga ito ay ligtas inumin/gamitin nang magkakasabay at gumagana nang mabuti para sa iyo. Kabilang dito ang anumang iniinom/ginagamit mong halamang gamot, bitamina, at over-the-counter na gamot.



✔ **Paggamit ng sangkap.** Humingi ng tulong sa iyong doktor para sa mga problema sa paninigarilyo, alkohol o droga.

✔ **Kalusugan ng pag-iisip mo.** Ipaalam sa doktor mo kung ikaw ay stressed o depressed. Makakatulong ang paggamot.

Tawagan ang iyong PCP ngayon at magpaskedyul ng iyong taunang checkup. Kung kailangan mong palitan ang iyong provider, makakatulong ang Serbisyo para sa Mamimili ng Santa Clara Family Health Plan.

Mga Pinagmulan: American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Food and Drug Administration

### Tawagan Kami

#### Serbisyo para sa Mamimili

8:30 n.u. hanggang 5 n.h., Lunes hanggang  
Biyernes (maliban kung holiday)

**1-800-260-2055**

TTY: 711



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

# Kailan dapat simulan ang mga pangunahing pag-screen



Inirerekomenda ng U.S. Preventive Services Task Force ang mga sumusunod na gabay para sa karamihan ng kababaihan at kalalakihan. Makipag-usap sa iyong doktor kung ano ang tama para sa iyo.

Edad	Mga Pagsusuri para sa KABABAIHAN
18	<b>Presyon ng dugo.</b> Taunang magpa-screen.
21	<b>Kanser sa cervix.</b> Sumailalim sa Pap test tuwing 3 taon.
25	<b>Chlamydia at gonorrhea.</b> Magpa-screen hanggang sa edad na 24 kung aktibo sa pakikipagtalik; patuloy na taunang magpa-screen kung may mas mataas na panganib na magkaroon ng impeksyon.
30	<b>Kanser sa cervix.</b> Sumailalim sa Pap test tuwing 3 taon, isang test para sa high-risk na HPV tuwing 5 taon, o isang Pap test at isang pagsusuri para sa high-risk na HPV tuwing 5 taon.*
35	<b>Diabetes.</b> Magsimulang magpa-screen batay sa mga salik ng panganib.
40	<b>Presyon ng dugo.</b> Taunang magpa-screen. <b>Kolesterol.</b> Magsimulang magpa-screen batay sa mga salik ng panganib.
45	<b>Colorectal na kanser.</b> Kausapin ang iyong doktor tungkol sa mga opsiyon sa pag-screen.
50	<b>Kanser sa suso.</b> Magpa-screen tuwing 2 taon (o magsimula nang mas maaga batay sa mga salik ng panganib). <b>Kanser sa baga.</b> Taunang magpa-screen batay sa kasaysayan ng paninigarilyo mo.
65	<b>Osteoporosis.</b> Magsimulang magpa-screen (o magsimula nang mas maaga batay sa mga salik ng panganib).
	*Maaaring ligtas na itigil ng mga babaeng mas matanda pa sa 65 taon ang pagsusuri kung natutugunan nila ang mga partikular na pamantayan.

Edad	Mga Pagsusuri para sa KALALAKIHAN
18	<b>Presyon ng dugo.</b> Taunang magpa-screen.
35	<b>Diabetes.</b> Magsimulang magpa-screen batay sa mga salik ng panganib.
40	<b>Presyon ng dugo.</b> Taunang magpa-screen. <b>Kolesterol.</b> Magsimulang magpa-screen batay sa mga salik ng panganib.
45	<b>Colorectal na kanser.</b> Kausapin ang iyong doktor tungkol sa mga opsiyon sa pag-screen.
50	<b>Kanser sa baga.</b> Taunang magpa-screen batay sa kasaysayan ng paninigarilyo mo.
55	<b>Kanser sa prostate.</b> Tanungin ang iyong doktor tungkol sa pag-screen.
65	<b>Abdominal aortic aneurysm.</b> Magpa-screen nang isang beses sa pagitan ng edad na 65 at 75 kung may karanasan kang manigarilyo.



## KAILANGAN NG DOKTOR SA NETWORK?

Gamitin ang aming tool na Find-a-Doctor (Humanap ng Doktor) sa [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) o tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili para sa tulong.

# Hindi pa huli para sa magpabakuna sa trangkaso

Magandang ideya ang mga taunang bakuna sa trangkaso para sa lahat sa iyong pamilya na may edad na 6 na buwan pataas. Ito ang dahilan kung bakit dapat mo nang kunin ang iyong bakuna ngayon kung hindi mo pa ito nakukuha:

- Aabot nang humigit-kumulang dalawang linggo pagkatapos mabakunahan upang simulan ng iyong katawan ang pagprotekta laban sa trangkaso. Aktibo ang trangkaso hanggang sa tagsibol, kaya sulit pa rin ang pagkuha ng mga bakuna sa trangkaso kahit sa Enero o sa mga susunod na panahon.
- Sa pagkuha ng bakuna sa trangkaso, mapoprotektahan mo rin ang mga tao sa paligid mo na hindi maaaring mabakunahan.

## Alam mo ba na hindi mo kailangang maghintay para makuha ang bakuna mo sa trangkaso kung kumuha ka ng bakuna sa COVID-19 kamakailan lang?

Ayon sa Centers for Disease Control and Prevention (Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit), ligtas na kunin ang iyong bakuna sa trangkaso at ang iyong bakuna sa COVID-19 nang magkasabay.

Mapoprotektahan ka at ang ibang tao ng pagsusuot ng mask at ng pagsasagawa ng pisikal na pagdistansiya mula sa mga virus na nakakaapekto sa paghinga, tulad ng virus ng trangkaso at ng virus na nagdudulot ng COVID-19. Gayunpaman, ang pinakamahasag na paraan para mapababa ang panganib mong magkaroon ng sakit na trangkaso ay ang kumuha ang lahat ng may edad na 6 na buwan pataas ng bakuna sa trangkaso bawat taon.

Pinagmulan: Centers for Disease Control and Prevention



**TUMAWAG SA IYONG DOKTOR** para magpabakuna sa trangkaso, o tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP para makahanap ng kalahok na botikang malapit sa iyo. Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang [bitly.com/getyourflushotnow](https://bitly.com/getyourflushotnow).



## Mayroon kang magagawa

Sumali sa aming SCFHP Consumer Advisory Committee!

Gusto mo bang tumulong na gawing mas mahusay ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) para sa iyo, sa iyong mga kapwa kasapi, at sa iyong komunidad? Sumali sa Consumer Advisory Committee (CAC, Komite ng Mga Tagapayo para sa Mamimili)!

Binubuo ang aming CAC ng mga kasapi ng SCFHP, tagapagtaguyod, provider, at magulang o legal na tagapag-alaga ng mga kasapi ng SCFHP.

Nagpupulong ang CAC nang apat na beses sa isang taon para tulungan kaming mapahusay ang mga serbisyo at benepisyo na ibinibigay ng SCFHP.

Bilang kasapi ng CAC, magagawa mong:

- ▶ Maging boses para sa mga katulad mong kasapi
  - ▶ Makipagtulungan sa amin para mapahusay ang planong pangkalusugan
- Pansamantalang virtual na isinasagawa ang mga pagpupulong ng CAC, at maaari kang kumita ng hanggang \$75 para sa regular na pagdalo mo. Bisitahin ang [www.scfhp.com](https://www.scfhp.com) upang makita ang mga agenda at materyales para sa paparating na pulong.



**INTERESADO KA BA** sa paglilingkod sa CAC? Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP sa **1-800-260-2055**.



# Alamin kung ano ang magagawa ng CRC para sa iyo!

## Tingnan ang website ng SCFHP Blanca Alvarado Community Resource Center

Mahalaga ang mga pangangailangan sa kalusugan at pakikisalamuha ng ating komunidad. Sa Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) Blanca Alvarado Community Resource Center (CRC), nilalayan naming maghatid ng magkakaibang set ng mga serbisyo, aktibidad, at kaganapan para matugunan ang mga pangangailangang iyon. Bisitahin ang aming website para:

- I-download ang Kalendaryo ng Aktibidad ng CRC at tingnan ang mga aktibidad na iniaalok sa center
- Matuto pa tungkol sa aming mababait, nakatuon, at kwalipikadong tauhan
- Maging konektado sa mga programa at serbisyo na tulad ng oryentasyon ng kasapi, Serbisyo para sa Mamimili, at pamamahala ng kaso para sa mga kasapi ng SCFHP
- At napakarami pa!  
Maaari mong bisitahin ang aming website sa [crc.scfhp.com](http://crc.scfhp.com).



## Kilalanin ang aming mga community health worker ng SCFHP Blanca Alvarado CRC

Kinokonekta ng mga community health worker (CHW, manggagawang pangkalusugan sa komunidad) ng SCFHP Blanca Alvarado CRC ang mga tao sa

iba't ibang programa at serbisyo ng komunidad. Matutulungan ka nilang punan ang mga aplikasyon sa pangangalagang pangkalusugan, para makapagpatala ka at

manatili kang nakatala sa iyong planong pangkalusugan, at makakatulong sila sa iyo at sa iyong pamilya na humanap ng mga mapagkukunang mapapanatili kang malusog.



**KAILANGAN NG TULONG?** Makipagkita sa aming mga CHW sa personal sa center o tumawag sa amin sa **1-408-874-1750** ngayon!



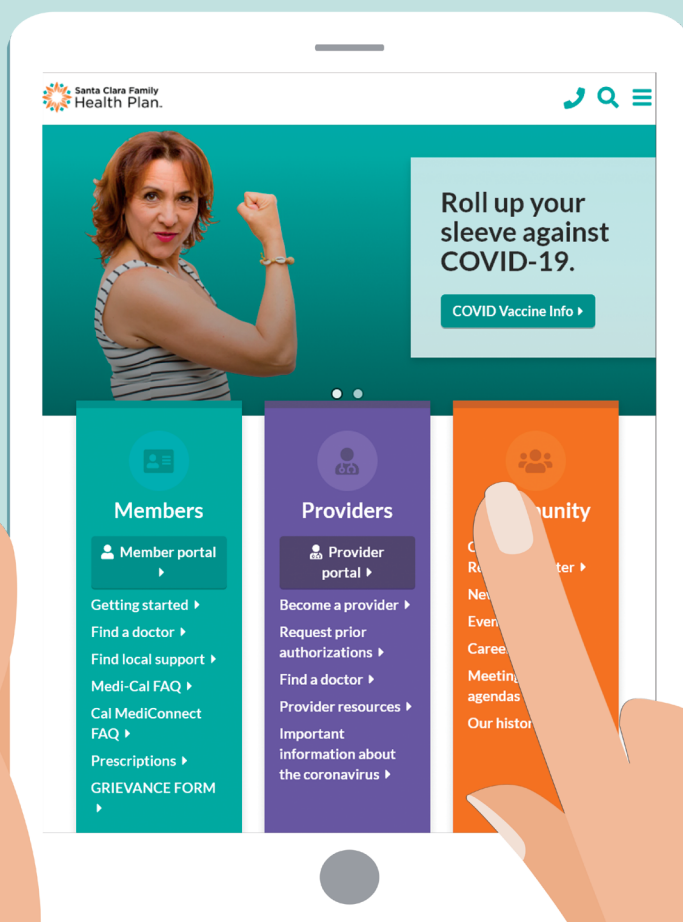
# Mga pagbabago sa iyong mga benepisyo at serbisyo sa Medi-Cal sa 2022

Mula Enero 1, 2022, magbabago ang ilan sa iyong mga benepisyo at serbisyo sa Medi-Cal. Nasa ibaba ang ilan sa mga pagbabago sa iyong coverage sa Santa Clara Family Health Plan (SCFHP):

- Pinalitan ng **Enhanced Care Management (ECM, Pinahusay na Pamamahala sa Pangangalaga)** ang Health Homes Program. Ang ECM ay isang benepisyong nagbibigay ng mga karagdagang

serbisyo sa pag-uugnay ng pangangalaga sa mga kasaping may mga napakakomplikadong pangangailangan. Matutulungan ka ng bagong benepisyo na ito na makuha ang pangangalagang kailangan mo para manatiling malusog at maiugnay ang pangangalagang nakukuha mo mula sa iba't ibang doktor at ibang taong may kaugnayan sa iyong pangangalaga. Tanungin ang iyong doktor kung kwalipikado ka para sa ECM.

- Nag-aalok na ngayon ang SCFHP ng **Mga Suporta sa Komunidad**. Ang Mga Suporta sa Komunidad ay mga medikal na kinakailangang serbisyo na tumutulong sa mga kasapi na manatiling wala sa ospital at mga pasilidad ng pangangalaga at makayanang mabuhay nang mag-isa. Kabilang sa Mga Suporta sa Komunidad ng SCFHP ang mga mapagkukunan para sa nabigasyon sa pabahay; tulong sa mga deposito sa pag-upa; tulong sa paglipat mula sa isang pasilidad para sa pangangalaga pabalik sa tahanan, komunidad, o sa pamumuhay nang may tulong; at koneksyon sa mga pagkaing inakma ayon sa medikal na kalagayan o pagkaing pansuporta sa medikal na kondisyon.
- Ang **Multipurpose Senior Services Program** ay nasasaklaw na ng isang waiver program. Hindi na ito nasasaklaw ng SCFHP.
- Ang iyong benepisyo sa botika ay pinamamahalaan na ng **Medi-Cal Rx**.
- Sinasaklaw ng SCFHP ang **karamihan sa mga organ transplant**.



**PARA SA BUONG LISTAHAN** ng iyong mga nasasaklaw na benepisyo at serbisyo sa Medi-Cal, i-download ang iyong Handbook ng Kasapi ng SCFHP Medi-Cal sa [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com).

# Bigyan ang iyong puso ng karagdagang pagmamahal

Nakukuha ba ng iyong puso ang lahat ng pangangalagang kailangan nito? Ang Pebrero, ang Buwan para sa Puso ng Amerika, ay mabuting panahon para mangakong magbigay sa iyong puso ng higit pang pagmamahal at atensyon. Narito ang limang paraan para pangalagaan ang pinakamahalagang kalamnan ng iyong katawan—at panatilihin malakas ang pagtibok nito.



**1 Panatilihin ang presyon ng iyong dugo sa isang normal na antas (wala pang 120/80 mm Hg).** Habang dumadaloy ang dugo sa buong katawan mo, bumabangga ito sa gilid ng iyong mga daluyan ng dugo. Ang ilang presyon ay normal at kinakailangan. Ngunit maaaring makasama sa iyong puso at mga daluyan ng dugo ang labis na presyon. Maaari itong humantong sa mga problema tulad ng mga atake sa puso at stroke. Makakatulong ang pagpapanatili ng malusog na timbang at regular na pag-eehersisyo na mapababa ang mataas na presyon ng dugo.

**2 Bigyan ang iyong puso ng masusustansiyang pagkain.**

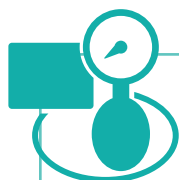
- Kumain ng mas maraming prutas, gulay, at whole grains.
- Mas piliing kumain ng isda o walang balat na manok nang mas madalas kaysa sa pulang karne.
- Uminom ng gatas na mababa ang taba o walang taba.

**3 Suriin ang iyong puso.** Maaaring pataasin ng mataas na kolesterol sa dugo ang iyong panganib na magkaroon ng sakit sa puso, atake sa puso, o stroke. Karaniwang walang sintomas ang mga kondisyon sa puso na ito, kaya kailangang regular na suriin ang kolesterol ng lahat ng nasa hustong gulang na may edad na 40 pataas. Tanungin ang iyong doktor kung gaano kadalas mo dapat ipasuri ang puso mo.

**4 Bawasan ang stress sa iyong puso.** Kapag naiipon ang tensyon, talakayin ang mga problema sa isang pinagkakatiwalaang kaibigan, miyembro ng pamilya, o tagapayo. Subukang gawing positibo ang mga negatibong saloobin—Halimbawa, palitan ang “Talagang nagkamali ako” ng “Nagkakamali ang lahat” o “Hindi ko kakayanin ito” ng “Ibibigay ko ang lahat ng makakaya ko.”

**5 Alagaan ang iyong puso nang may pasasalamat.** Ipinapakita ng pananaliksik na ang pagpapasalamat ay mabuting gamot para sa iyong puso at kalusugan. Maaari nitong mapababa ang presyon ng dugo at palakasin ang iyong immune system, at matutulungan ka nitong magkaroon ng malulusog na pag-uugali. Upang higit na magpasalamat, subukang magsulat sa journal ng pasasalamat. Hanapin ang iyong mga biyaya—maliit at malaki—at isulat ang mga ito.

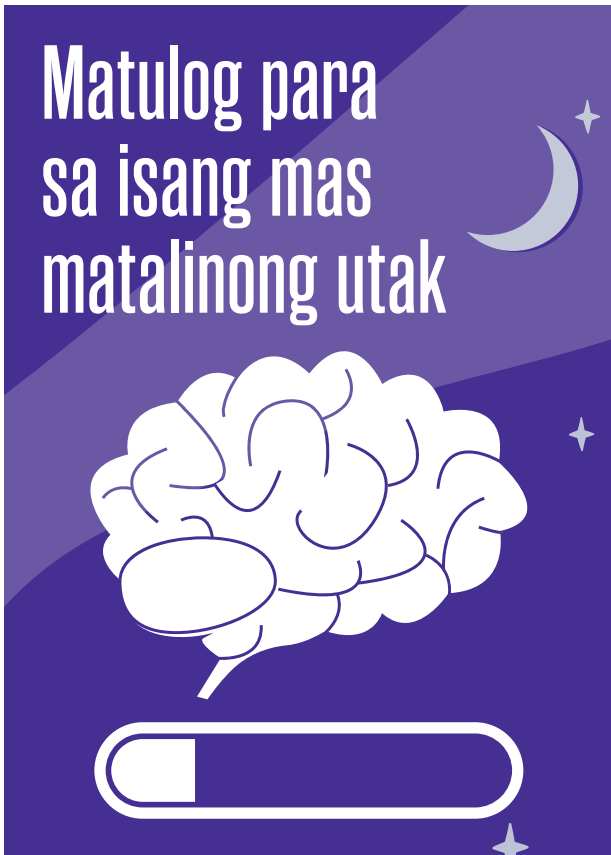
Mga Pinagmulan: American Heart Association; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services; U.S. Preventive Services Task Force



## 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 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! Para magparehistro, mag-email sa [healthed@scfhp.com](mailto:healthed@scfhp.com).






Mahalaga ang maayos na pagtulog sa iyong pangkalahatang kalusugan. Alam mo ba na partikular na mahalaga ito para sa iyong utak at kalusugan ng pag-iisip?

Sa panahon ng pagtulog, pinoproceso ng iyong utak ang natanggap nitong impormasyon sa buong araw. Maaaring pataasin ng mga problema sa pagtulog ang panganib ng pagkakaroon ng mga partikular na kondisyon sa kalusugan ng pag-iisip, tulad ng depresyon at pagkabalisa. Ang mabuting balita ay mapapahusay ng de-kalidad na pagtulog ang pag-aaral, memorya, at emosyonal na kabutihan.

### Umaksiyon para mapabuti ang iyong pagtulog

Ang pagkakaroon ng mabubuting kinagawian sa pagtulog, o hygiene sa pagtulog, ay kadalasang nakakabawas ng mga sintomas ng sakit sa pag-iisip na dulot ng kakulangan sa tulog. Narito ang ilang tip para sa mas mabuting pagtulog:

- Iwasan ang kape, tabako, at alak.
- Magtanong sa iyong doktor para tiyakin na hindi nakakaapekto ang iyong mga gamot sa iyong pagtulog.
- Magsimula ng iskedyul sa pagtulog at sundin ito. Maglayong matulog ng bandang parehong oras tuwing gabi at gumising ng bandang parehong oras bawat umaga, pati kapag Sabado at Linggo.
- Sundin ang rutina na makakatulong sa iyong mag-wind down at makapag-relax bago matulog. Halimbawa, magbasa ng libro, makinig sa nakakakalmang musika o maligo gamit ang mainit-init na tubig.
- Iwasang kumain ng nakakabusog na pagkain o uminom ng madami bago ang oras ng pagtulog.

 Kumplikado **ANG KAUGNAYAN** sa pagitan ng pagtulog at kalusugan ng pag-iisip. Kausapin ang iyong doktor kung ikaw o ang isang miyembro ng pamilya ay hindi nakakatulog nang maayos. Makakuha ng higit pang tip sa pagtulog sa pamamagitan ng pagbisita sa American Heart Association sa [www.heart.org](http://www.heart.org).

## Mga pangangailangan sa pagtulog

Pangkalahatang pang-araw-araw na oras na inirerekomenda ng mga eksperto



**Mga preschoolers**  
3–5 taon

**KAILANGAN**  
**10–13**  
ORAS



**Mga bagong silang**  
0–3 buwan

**KAILANGAN**  
**14–17**  
ORAS




**Mga sanggol**  
4–11 buwan

**KAILANGAN**  
**12–15**  
ORAS



**Mga toddler**  
1–2 taon

**KAILANGAN**  
**11–14**  
ORAS



**Mga batang pumapasok sa paaralan**  
6–13 taon

**KAILANGAN**  
**9–11**  
ORAS



**Mga teenagers**  
14–17 taon

**KAILANGAN**  
**8–10**  
ORAS



**Mga nasa hustong gulang**  
18–64\* taon

**KAILANGAN**  
**7–9**  
ORAS

\*Kailangan 7-8 oras ng mga nasa hustong gulang na may edad 65 taon pataas. Pinagmulan: National Sleep Foundation

# Pagkuha ng mabuting pangangalaga habang buntis



Kamakailan mo lang ba nalamang buntis ka? Congratulations! Panahon na ngayon para magpatingin sa iyong doktor para sa iyong pangangalaga habang buntis.

Binibigyan ka ng mga checkup habang buntis ng pagkakataon na:

- Malaman kung paano padadaliin ang mga kawalan ng ginhawa sa pagbubuntis tulad ng pagduduwal sa umaga o heartburn
- Magtanong tungkol sa kung paano manatiling malusog at makayanan ang stress
- Malaman kung kailan ang takdang petsa ng panganganak at paglaki ng sanggol
- Makakuha ng tulong upang maputol ang mga nakagawian tulad ng paninigarilyo o pag-inom

Kung ikaw ay may edad na 35 taon pataas, partikular na mahalaga ang pangangalaga habang buntis. Mas mataas ang panganib mong magkaroon ng ilang problema sa panahon ng pagbubuntis. Matutulungan ka ng pangangalaga habang buntis na maiwasan o pamahalaan ang mga ito.

Tandaan, nasasaklaw ng SCFHP ang gastos para sa pangangalaga habang buntis. Magpatuloy at gumawa ng appointment sa iyong doktor—para sa sanggol mo at para sa iyo.

Mga Pinagmulan: American College of Obstetricians and Gynecologists; March of Dimes; Office on Women's Health

**BAGONG**

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

Imbitado ang mga kasapi ng Medi-Cal na kasalukuyang nagbubuntis na dumalo sa bagong virtual na baby shower ng SCFHP! Ang aming mga baby shower ay masasayang kaganapan

para malaman kung paano mo mapapanatiling malusog ang iyong sarili at ang iyong sanggol. **Kabilang sa mga paksa ang pangkalahatang-ideya ng mga benepisyo ng planong SCFHP, tulad ng mga klase habang buntis, breast pump, at transportasyon; pangangalaga at kaligtasan ng bagong silang; mga mapagkukunan ng komunidad; at higit pa!** Isinasagawa ang mga baby shower kada buwan. Para magparehistro, mag-email sa [healthed@scfhp.com](mailto:healthed@scfhp.com).



**PANALONG  
KALUSUGAN**  
Medi-Cal Plan

**TAGLAMIG 2022**

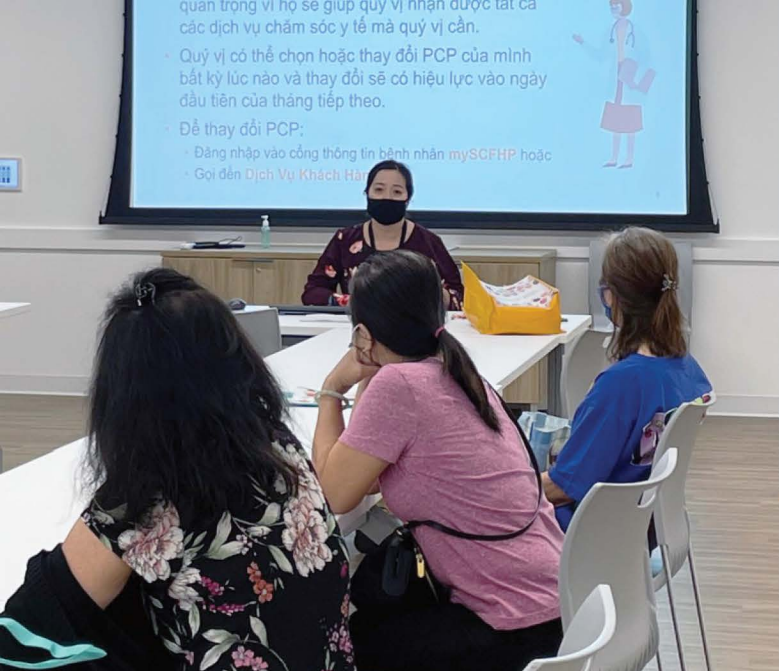
Ang PANALONG KALUSUGAN ay nilalathala bilang serbisyong pangkomunidad para sa mga kaibigan at mga patron ng Santa Clara Family Health Plan. Ang impormasyon sa PANALONG KALUSUGAN ay mula sa malawak na sakop ng mga ekspertong medikal. Kung mayroon kang anumang isinasaalang-alang o mga tanong tungkol sa 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](http://www.scfhp.com)**  
TTY: 711

50455T

2022 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.





## Oryentasyon para sa Miyembro

### Matuto pa tungkol sa iyong plano at mga benepisyo:

Kayo ba ay isang bagong miyembro ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) Medi-Cal? Sumali sa amin para sa isang online o personal na oryentasyon! Iniaalok ang mga sesyon sa wikang Ingles, Espanyol, at Vietnamese.

Matuto tungkol sa:

- Inyong mga benepisyo at serbisyo at kung paano gamitin ang mga ito
- Inyong mga materyales para sa miyembro
- Saan at paano makakakuha ng pangangalaga
- Kanino kayo dapat makipag-ugnayan kung mayroon kayong mga katanungan o nangangailangan kayo ng tulong

Magparehistro para sa isang sesyon ngayon sa [www.scfhp.com/welcome](http://www.scfhp.com/welcome).

O kaya, tawagan kami nang walang bayad sa:

Serbisyo para sa Mamimili ng Medi-Cal:

**1-800-250-2055 (TTY: 711)**

Lunes hanggang Biyernes, 8:30 a.m. hanggang 5 p.m.



Santa Clara Family Health Plan™

# Maraming salamat sa inyong pagkakatiwala sa amin ng inyong kalusugan

Available na ang inyong mga materyales ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) Medi-Cal sa [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com):

**Handbook ng Miyembro** (tinatawag ding Pinagsamang Ebidensiya ng Saklaw (Evidence of Coverage, EOC) at Form ng Paghahayag)

Isinasaad nito ang tungkol sa inyong saklaw at tinutulungan kayo nitong maunawaan ang mga sumusunod:

- Mga benepisyo at serbisyong nasasaklaw o hindi nasasaklaw para sa mga miyembro ng SCFHP
- Mga babayaran ng miyembro, tulad ng mga co-payment at iba pang singil na maaaring kailangan ninyong bayaran
- Mga paghihigpit para sa pagkuha ng pangangalaga sa labas ng network o lugar ng serbisyo
- Paaano makakuha ng pangangalaga at coverage kapag wala kayo sa lugar ng serbisyo
- Paano kumuha ng pangangalaga at impormasyon sa paghahanap ng mga provider ng SCFHP, serbisyo sa pangunahing pangangalaga, espesyal na pangangalaga, serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan sa pag-uugali, serbisyo ng ospital, pangangalaga pagkatapos ng mga oras ng negosyo, at pang-emergency na pangangalaga (kabilang ang kung kailan direktang maa-access ang pang-emergency na pangangalaga o magagamit ang mga serbisyo ng 911)
- Paano humiling ng tulong sa wika
- Kailan at paano magsumite ng claim para sa mga saklaw na serbisyo
- Paano magsumite ng karainan at mag-apela ng desisyong nakakaapekto sa inyong saklaw, mga benepisyo, o kaugnayan sa SCFHP

### Listahan ng Gamot sa Kontrata ng Medi-Cal Rx (Medi-Cal Rx Contract Drug List)

May listahan ng mga gamot na sinasaklaw sa ilalim ng inyong mga benepisyo sa Medi-Cal.

### Direktoryo ng Provider

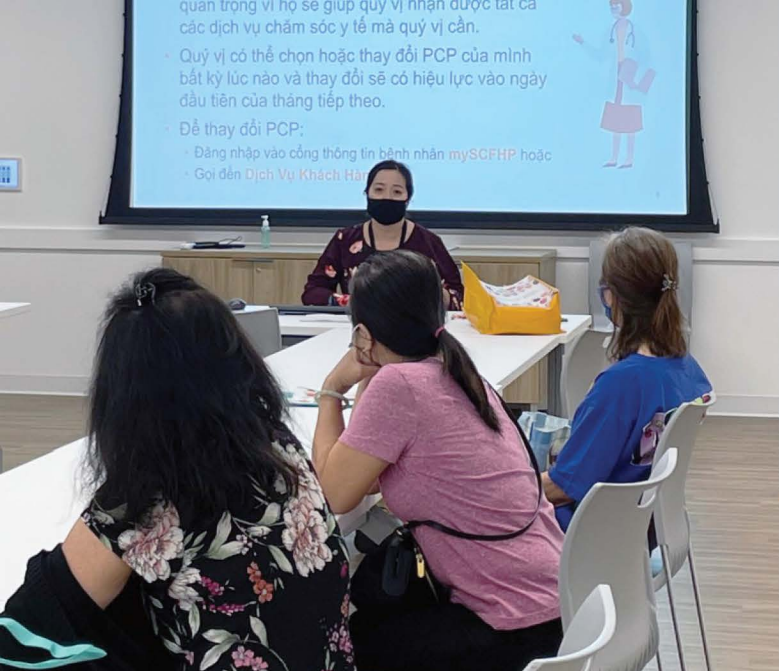
Inililista ang mga provider at botika sa aming network na available para sa iyo.

Sulitin ang inyong mga benepisyo sa SCFHP sa pamamagitan ng 3 madadaling hakbang na ito:

1. Pumunta sa [www.scfhp.com/medi-cal/forms-documents](http://www.scfhp.com/medi-cal/forms-documents) para makuha ang inyong Handbook ng Miyembro, Listahan ng Gamot sa Kontrata ng Medi-Cal Rx at Direktoryo ng Provider.
2. Mag-sign up para sa portal ng miyembro na mySCFHP sa [www.member.scfhp.com](http://www.member.scfhp.com). Kailangan lang ninyo ang inyong ID card ng miyembro ng SCFHP para mag-sign up.
3. Magpaikedyul ng pagpapatingin sa inyong doktor kada taon!

Para makakuha ng mga naka-print na kopya ng inyong Materyales para sa Miyembro ng SCFHP Medi-Cal, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP sa **1-800-260-2055 (TTY: 711)**. Bukas kami mula Lunes hanggang Biyernes, 8:30 a.m. hanggang 5 p.m. Walang bayad ang pagtawag.





## Oryentasyon para sa Miyembro

### Matuto pa tungkol sa iyong plano at mga benepisyo:

Kayo ba ay isang bagong miyembro ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) Medi-Cal? Sumali sa amin para sa isang online o personal na oryentasyon! Iniaalok ang mga sesyon sa wikang Ingles, Espanyol, at Vietnamese.

Matuto tungkol sa:

- Inyong mga benepisyo at serbisyo at kung paano gamitin ang mga ito
- Inyong mga materyales para sa miyembro
- Saan at paano makakakuha ng pangangalaga
- Kanino kayo dapat makipag-ugnayan kung mayroon kayong mga katanungan o nangangailangan kayo ng tulong

Magparehistro para sa isang sesyon ngayon sa [www.scfhp.com/welcome](http://www.scfhp.com/welcome).

O kaya, tawagan kami nang walang bayad sa:

Serbisyo para sa Mamimili ng Medi-Cal:  
**1-800-250-2055 (TTY: 711)**  
Lunes hanggang Biyernes,  
8:30 a.m. hanggang 5 p.m.



Santa Clara Family  
Health Plan™

# Maraming salamat sa inyong pagkakatiwala sa amin ng inyong kalusugan

Available na ang inyong mga materyales ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) Medi-Cal sa [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com):

**Handbook ng Miyembro** (tinatawag ding Pinagsamang Ebidensiya ng Saklaw (Evidence of Coverage, EOC) at Form ng Paghahayag)

Isinasaad nito ang tungkol sa inyong saklaw at tinutulungan kayo nitong maunawaan ang mga sumusunod:

- Mga benepisyo at serbisyonang nasasaklaw o hindi nasasaklaw para sa mga miyembro ng SCFHP
- Mga babayaran ng miyembro, tulad ng mga co-payment at iba pang singil na maaaring kailangan ninyong bayaran
- Mga paghihigpit para sa pagkuha ng pangangalaga sa labas ng network o lugar ng serbisyo
- Paaano makakuha ng pangangalaga at coverage kapag wala kayo sa lugar ng serbisyo
- Paano kumuha ng pangangalaga at impormasyon sa paghahanap ng mga provider ng SCFHP, serbisyo sa pangunahing pangangalaga, espesyal na pangangalaga, serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan sa pag-uugali, serbisyo ng ospital, pangangalaga pagkatapos ng mga oras ng negosyo, at pang-emergency na pangangalaga (kabilang ang kung kailan direktang maa-access ang pang-emergency na pangangalaga o magagamit ang mga serbisyo ng 911)
- Paano humiling ng tulong sa wika
- Kailan at paano magsumite ng claim para sa mga saklaw na serbisyo
- Paano magsumite ng karainan at mag-apela ng desisyong nakakaapekto sa inyong saklaw, mga benepisyo, o kaugnayan sa SCFHP

### Listahan ng Gamot sa Kontrata ng Medi-Cal Rx (Medi-Cal Rx Contract Drug List)

May listahan ng mga gamot na sinasaklaw sa ilalim ng inyong mga benepisyo sa Medi-Cal.

### Direktoryo ng Provider

Inililista ang mga provider at botika sa aming network na available para sa iyo.

Sulitin ang inyong mga benepisyo sa SCFHP sa pamamagitan ng 3 madadaling hakbang na ito:

1. Pumunta sa [www.scfhp.com/medi-cal/forms-documents](http://www.scfhp.com/medi-cal/forms-documents) para makuha ang inyong Handbook ng Miyembro, Listahan ng Gamot sa Kontrata ng Medi-Cal Rx at Direktoryo ng Provider.
2. Mag-sign up para sa portal ng miyembro na mySCFHP sa [www.member.scfhp.com](http://www.member.scfhp.com). Kailangan lang ninyo ang inyong ID card ng miyembro ng SCFHP para mag-sign up.
3. Magpaikedyul ng pagpapatingin sa inyong doktor kada taon!

Para makakuha ng mga naka-print na kopya ng inyong Materyales para sa Miyembro ng SCFHP Medi-Cal, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP sa **1-800-260-2055 (TTY: 711)**. Bukas kami mula Lunes hanggang Biyernes, 8:30 a.m. hanggang 5 p.m. Walang bayad ang pagtawag.



**Labag sa batas ang diskriminasyon.** Sumusunod ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sa mga Pederal na batas 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:
  - Mga kwalipikadong sign language interpreter
  - 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:
  - Mga kwalipikadong interpreter
  - 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](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**

Makakakuha ng 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 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 serbisyo ng ito.

**(Arabic) الشعار بالعربية**

يُرجى 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 بريد 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 հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված կյութեր: Չանզահարեք 1-800-260-2055 (TTY: 711) : Այդ ծառայություններն անվճար են:

**ស្ម័គ្រចិត្តជាការសម្តែង (Cambodian)** – ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055 (TTY: 711)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ 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 بريد 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. 점자나 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.

**ແຫກໄລພາສາລາວ (Laotian)** – ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055 (TTY: 711) . ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມິໂຕເພີມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

**Mien Tagline (Mien)** – LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx 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 nzoih 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). ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ 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 ТTY: 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 ТTY: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.