

MALUSOG NA PAMUMUHAY

TAGLAGAS 2022

Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan)



Ika-25 taong anibersaryo ng SCFHP!

Salamat sa paggawang
posible nito



Ipinagdiriwang ng Santa Clara Family Health Plan ang aming ika-25 anibersaryo! Sa loob ng 25 taon, nagsikap kami sa pagpapalawak ng aming bisyon ng kalusugan para sa lahat. Sa pamamagitan ng malakas na pagtuon sa integridad, namumukod-tanging serbisyo, at suporta para sa aming komunidad, lumaki ang SCFHP para pagsilbihan ang higit 300,000 tao sa Santa Clara County. Nagpapasalamat kami para sa pagkakataong palawakin ang access sa pangangalagang pangkalusugan sa aming mga kapitbahay at komunidad, at umaasa kaming pagsilbihan ka sa hinaharap.

Hanapin kami sa



Instagram (@scfhp) at



Facebook

(www.facebook.com/scfhp)

para sa mga balita at kaganapan para ipagdiwang ang milestone na ito sa mga paparating na buwan.

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

IPINAKIKILALA ANG SCFHP
DUALCONNECT (HMO D-SNP)

Binabago namin ang pangalan ng aming plano. Pero hindi ang iyong mga benepisyo.

Nasisiyahan kaming ipakilala ang aming bagong plano sa mga espesyal na pangangailangan para sa mga kwalipikado sa parehong Medicare at Medicaid, na tinatawag na **Santa Clara Family Health Plan DualConnect (HMO D-SNP)**. Papalitan ng SCFHP DualConnect—para sa mga taong may Medicare at buong Medi-Cal—ang iyong SCFHP Cal MediConnect Plan, simula **Enero 1, 2023**.

Ano ang kailangan mong gawin?

Wala!

Magiging awtomatiko ang paglipat mo sa SCFHP DualConnect.

Wala kang gagawin! Bahagi ito ng plano naming gawing madali ang pangangalagang pangkalusugan.

Patuloy na isasaayos ng SCFHP ang lahat ng iyong serbisyo sa Medicare at Medi-Cal—gamit ang isang card



ng membership, isang doktor ng pangunahing pangangalaga, at isang numero ng teleponong tatawagan para sa tulong. Hindi magkakaroon ng puwang sa iyong mga benepisyo sa inireresetang gamot sa Medi-Cal, Medicare at Medicare Part D.

Makukuha mo pa rin ang lahat ng parehong benepisyo, serbisyo, at pakinabang sa pangangalagang pangkalusugan. Dagdag pa rito, magkakaroon ka ng:

- \$0 na copay para sa mga inireresetang gamot
- Hanggang \$135 para sa mga over-the-counter (OTC) na item bawat tatlong buwan
- \$0 na fitness membership sa YMCA ng Silicon Valley

Patuloy kang magkakaroon ng

PARA SA KARAGDAGANG IMPORMASYON, mangyaring tumawag sa **1-877-723-4795** (TTY: **711**), 8 n.u. hanggang 8 n.h., 7 araw sa isang linggo. Pwede mo ring suriin ang iyong **Taunang Paunawa ukol sa mga Pagbabago (ANOC)**, na ipinadala sa iyo sa pamamagitan ng mail noong Setyembre. Available ito, at ang ibang materyales ng kasapi na tulad ng **Katibayan ng Pagsaklaw (Evidence of Coverage)**, online sa www.scfhp.com/dualconnect.

tagapag-ugnay ng personal na pangangalaga para tulungan kang gumawa ng mga appointment, makakuha ng pangangalaga, at gumawa ng plano ng pangangalaga na inangkop sa indibidwal upang tulungan kang maabot ang mga layunin mo sa pangangalagang pangkalusugan.

Para matulungan kang matuto pa tungkol sa SCFHP DualConnect, mangyari dumalo sa isang pang-welcome na klase para sa kasapi. Isasagawa ang mga klase sa unang bahagi ng Disyembre sa SCFHP Blanca Alvarado Community Resource Center sa silangang San Jose. Tingnan ang buwanang kalendaryo ng mga kaganapan sa CRC sa www.crc.scfhp.com para sa higit pang detalye.

Accredited na planong pangkalusugan ng NCQA ang SCFHP Cal MediConnect!

Nakatanggap ang Santa Clara Family Health Plan ng akreditasyon mula sa Pambansang Komite para sa Pagtiyak ng Kalidad (National Committee for Quality

Assurance, NCQA) para sa pagtugon sa kanilang mga pamantayan. Binibigyang-konsiderasyon ng NCQA ang mga bagay na tulad ng access sa pangangalaga at

kalidad sa pag-rate nito. Makikita mo ang selyo ng NCQA sa iyong materyal ng kasapi bilang paalala ng aming pangako sa iyo!

Para sa higit pang impormasyon, pakibisita ang www.ncqa.org.



10 tip para sa mas malusog na pagkain

Kung nalilito ka tungkol sa pagkakaroon ng mas malusog na diyeta, narito ang ilang tip para makapagsimula ka. Subukan ang isa o dalawang pagbabagong ito sa bawat pagkakataon.

KUMAIN



- 1 Kumain ng maraming prutas at gulay.
- 2 Piliing kumain ng mas maraming whole grain.
- 3 Subukang kumain ng mga protina mula sa halaman, tulad ng mga bean, nang mas madalas.
- 4 Pumili ng mga walang taba at hindi naprosesong karne.
- 5 Regular na itampok ang isda (hindi pinrito) sa iyong menu.



PALITAN



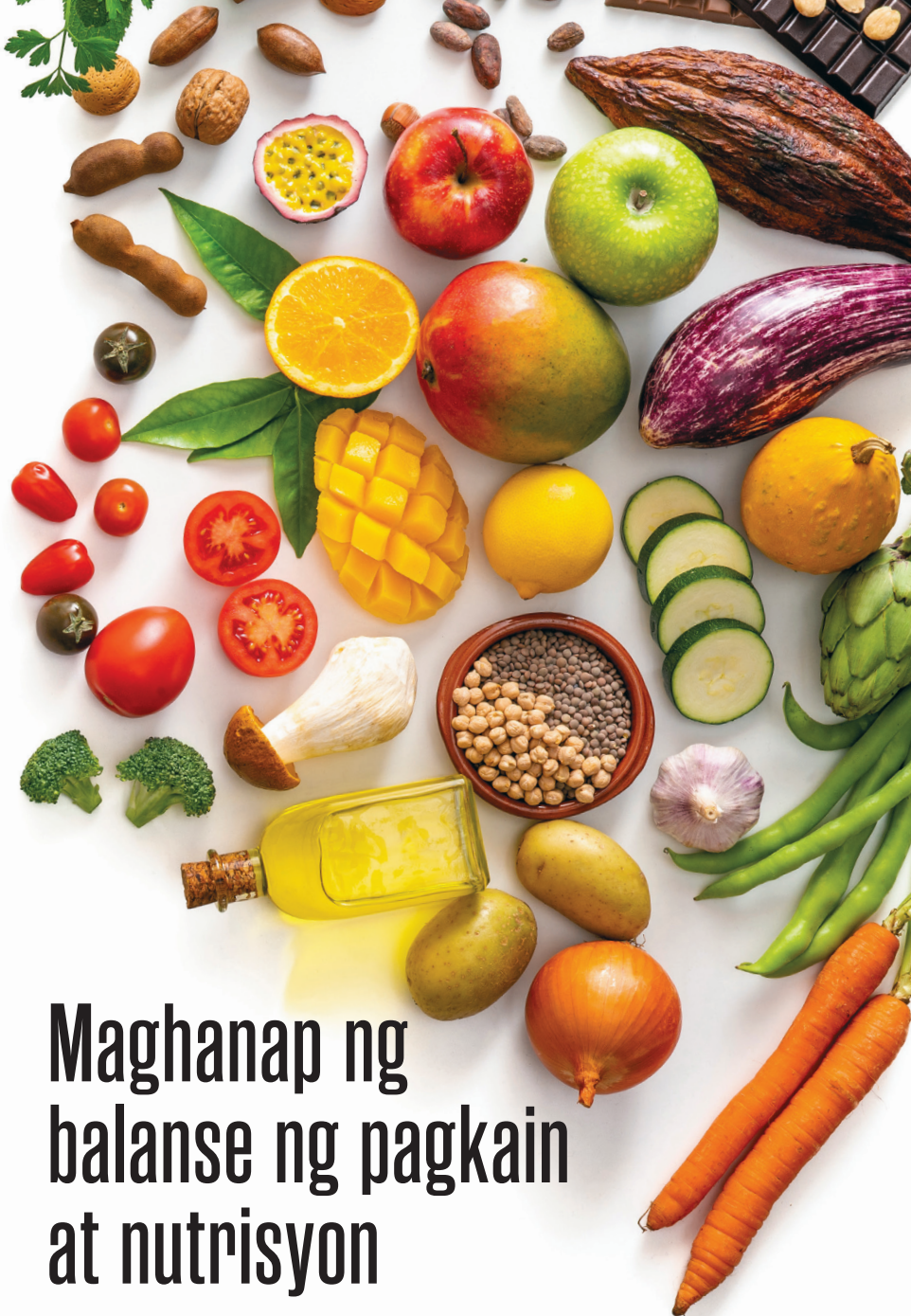
- 6 Lumipat sa gatas na mababa ang o walang taba.
- 7 Gumamit ng mas masusustansiyang mantika, tulad ng olive oil, para sa pagluluto.



LIMITAHAN



- 8 Limitahan ang mga matamis at maasukal na inumin.
- 9 Bawasan ang asin at sodium.
- 10 Kumain ng mas kaunting naprosesong pagkain.



Maghanap ng balanse ng pagkain at nutrisyon

Hindi ibig sabihin ng pagpapanatili ng malusog na timbang na dapat kumain ka ng mas kaunting pagkain. Malusog na paraan para magbawas o magpanatili ng timbang ang pagkain ng mas maraming prutas at gulay, kasama ng mga whole grain, walang tabang karne, at mani. Dagdag pa rito, ang mga diyetang maraming prutas at gulay ay maaaring makabawas sa panganib ng pagkakaroon ng ilang uri ng kanser at ibang pangmatagalang sakit. Ang malusog na rutina ng pagkain ay maaaring makapagpabuti ng iyong kalusugan at gawing mas madali ang malusog na pagkain.



PARA MATUTO PA tungkol sa malusog na pagkain at pamamahala ng timbang, bumisita sa www.bit.ly/SCFHP-StayHealthy.



Alamin ang iyong mga karapatan

Kapag isa kang kasapi ng Santa Clara Family Health Plan, mayroon kang ilang partikular na karapatan at responsibilidad. Ang mga karapatan ay ang kung ano ang maaasahan mong matanggap, kabilang ang kinakailangang paggamot at impormasyon. Ang mga responsibilidad ay kung ano ang inaasahan naming gawin mo bilang kasapi ng plano.

Bisitahin ang aming website sa www.bitly.com/CMC_MemberRights upang malaman ang tungkol sa iyong mga karapatan at responsibilidad. Kung gusto mong mapadalhan ng kopya sa mail, tawagan ang Serbisyo para sa Mamimili sa **1-877-723-4795** (TTY: 711), Lunes hanggang Biyernes, 8 n.u. hanggang 8 n.h.

Tumitingin kami sa mga bagong serbisyo na ibibigay bilang bahagi ng iyong mga nasasaklawang benepisyo. Nagsusuri kami ng mga pag-aaral upang tiyaking napatunayang ligtas ang mga bagong serbisyo. Bumisita sa www.bitly.com/CMC_NewTechnology upang magbasa pa tungkol sa kung paano kami nagsusuri ng mga bagong teknolohiya.

Ang **PAMAMAHALA NG PAGGAMIT NG SCFHP** ay namamahagi ng mga positibong pahayag tungkol sa mga pinansyal na insentibo. Bisitahin ang www.bitly.com/CMC_UMS para matuto pa. Kung gusto mong ipadala sa iyo ang pahayag sa mail, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili.



Gumawa ng plano para maiwasan ang trangkaso at pulmonya

Ang pulmonya ay impeksiyon sa isa o parehong бага, na nagdudulot ng pamamaga at pagbuo ng likido. Maaari itong magdulot ng mga problema sa pagdaloy ng oxygen. Karaniwang sanhi ng pneumonia ang influenza (trangkaso). Kaya magandang paraan ang pag-iwas sa trangkaso para mabawasan ang iyong panganib na magkaroon ng pulmonya.

MANGUNA PARA SA PROTEKSYON MO

Inirerekomenda ng Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention) ang mga bakuna sa trangkaso para sa lahat na 6 na buwang gulang pataas. Napakahalaga ng mga bakuna sa trangkaso para sa mga taong mataas ang panganib na magkaroon ng malubhang sakit, kabilang ang:

- ▶ Mga 65 taong gulang pataas
- ▶ Mga taong may mga partikular na hindi gumagaling na kondisyon, gaya ng hika, diabetes, o sakit sa puso
- ▶ Mga babaeng buntis
- ▶ Mga taong may mga kapansanan, partikular na ang mga nakakaapekto sa paggana ng kalamnan o бага o na ginagawang mahirap ang pag-ubo o paglunok

Tawagan ang iyong doktor para makatanggap ng bakuna sa trangkaso.

Tingnan ang iyong A1C, isang mahalagang salik ng panganib para sa diabetes

Hindi lang halo-halong numero at letra lang ang iyong A1C: Mahalaga itong numero kung nasa panganib ka ng pagkakaroon ng diabetes.

Ano ang A1C test?

Ang A1C test ay tinatawag ding hemoglobin A1C o HbA1c test. Sinusukat ng A1C test ang porsiyento ng iyong pulang selula ng dugo na may asukal sa iyong hemoglobin. May kaunting asukal ang lahat ng tao, pero mas marami ito para sa mga taong may mataas na antas ng asukal sa dugo.

Karaniwang ipinapakita bilang porsiyento ang mga antas ng A1C. Mas mababa sa 5.7% ang normal

na antas ng A1C. Ang range bago ng diabetes (prediabetes) ay 5.7% and 6.4%, at diabetes ang antas ng A1C na mas mataas sa 6.5%.

Sino ang dapat kumuha ng A1C test at kailan?

Dapat kang kumuha ng A1C test kung ikaw ay mas matanda pa sa 45 taong gulang, may labis na timbang, may prediabetes o type 2 diabetes. Ang layunin sa A1C para sa karamihan ng mga taong may diabetes ay 7 o mas mababa pa. Makipagtulungan sa iyong doktor para itakda ang sarili mong layunin sa A1C.

Pinagmulan: Centers for Disease Control and Prevention



Pababain ang iyong kolesterol sa pamamagitan ng statin therapy

Hindi kailangang magbago ang buong buhay mo dahil sa mataas na kolesterol. Salamat sa mga bagong pag-unlad sa pananaliksik tungkol sa kolesterol, matutulungan ka ng statin therapy na pababain ang iyong kolesterol at maiwasan ang sakit sa puso.

Mga statin ang inireresetang gamot na makakapagpababa ng paggawa ng masamang kolesterol sa atay. Dahil magkakaroon ng mas kaunting kolesterol ang iyong atay, kukuha ang iyong katawan ng kaunting kolesterol mula sa iyong dugo. Bilang resulta, bababa ang

iyong kabuuang kolesterol.

KATHANG-ISIP: Hindi ko kailangan ng mga statin o ibang gamot para sa aking kolesterol. Kaya kong pamahalaan ang aking kolesterol sa pamamagitan ng diyeta at pag-ehehersisyo.

KATOTOHANAN: Maraming tao ang kayang pumili ng masusustansiyang pagkain at mag-ehehersisyo nang sapat para magkaroon ng mabuting antas ng kolesterol. Pero maaaring kailangan ng mga taong may diabetes at mataas na presyon ng dugo ng mga

statin para pababain ang kanilang antas ng kolesterol.

Kausapin ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga pinakamabuting paraan para pamahalaan ang iyong kolesterol. Alamin kung para sa iyo ang statin therapy. Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang page ng impormasyon sa mga kathang-isip at katotohan hinggil sa kolesterol ng Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention) sa www.cdc.gov/cholesterol/myths_facts.htm.



Panatilihing malusog ang iyong bato

Gaano kalusog ang iyong mga bato? Kapag walang wastong pagsusuri sa kalusugan, mahirap malaman ito. Habang tumatanda ka, dapat simulan mong isipin ang iyong mga bato at ipasuri ang mga ito para sa sakit sa bato.

Mayroon kang dalawang bato, na makikita sa kaliwa at kanan ng iyong gulugod, sa ibaba lamang ng iyong mga tadyang. Mahalagang panatilihing malusog ang mga ito, dahil sinasala ng mga ito ang mga hindi ninanais na sangkap mula sa iyong dugo.

Ayon sa Mayo Clinic, kasama sa mga salik na nagpapataas ng panganib para sa sakit sa bato ang:

- Diabetes
- Mataas na presyon ng dugo
- Sakit sa puso
- Paninigarilyo
- Labis na katabaan
- Kasaysayan ng sakit sa bato sa pamilya
- Hindi normal na pagkabuo ng bato
- Nakatatandang edad
- Madalas na paggamit ng mga gamot na nakakasira sa bato

Kaya paano ka makakatulong na maiwasan ang sakit sa bato?

Nagsisimula ito sa paggawa ng mga hakbang para magkaroon ng mas malusog na pamumuhay:

- Pamahalaan ang iyong presyon ng dugo at asukal sa dugo.
- Kumain ng masustansiyang diyeta: mga sariwang prutas at gulay, whole grain, isda, manok, at mani.
- Iwasan ang pulang karne, dahil maraming taba ang marami sa mga ito.
- Maging aktibo—tiyaking mayroon kang hindi bababa sa 30 minuto ng ehersisyo sa karamihan ng mga araw. Pwede itong kahit ano, mula paglalakad hanggang sa pagbibisikleta o kahit paggawa ng mga gawain sa bahay.

Para mapanatiling malusog ang iyong mga bato, hilingin sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan na magsagawa ng pagsusuri ng dugo para sa iyong tinatantiyang glomerular filtration rate (eGFR) at pagsusuri nga ihi para sa iyong albumin creatinine ratio (uACR). Kausapin ang iyong doktor para sa pag-iwas sa sakit sa bato at magpasuri.

Pinagmulan: Centers for Disease Control and Prevention

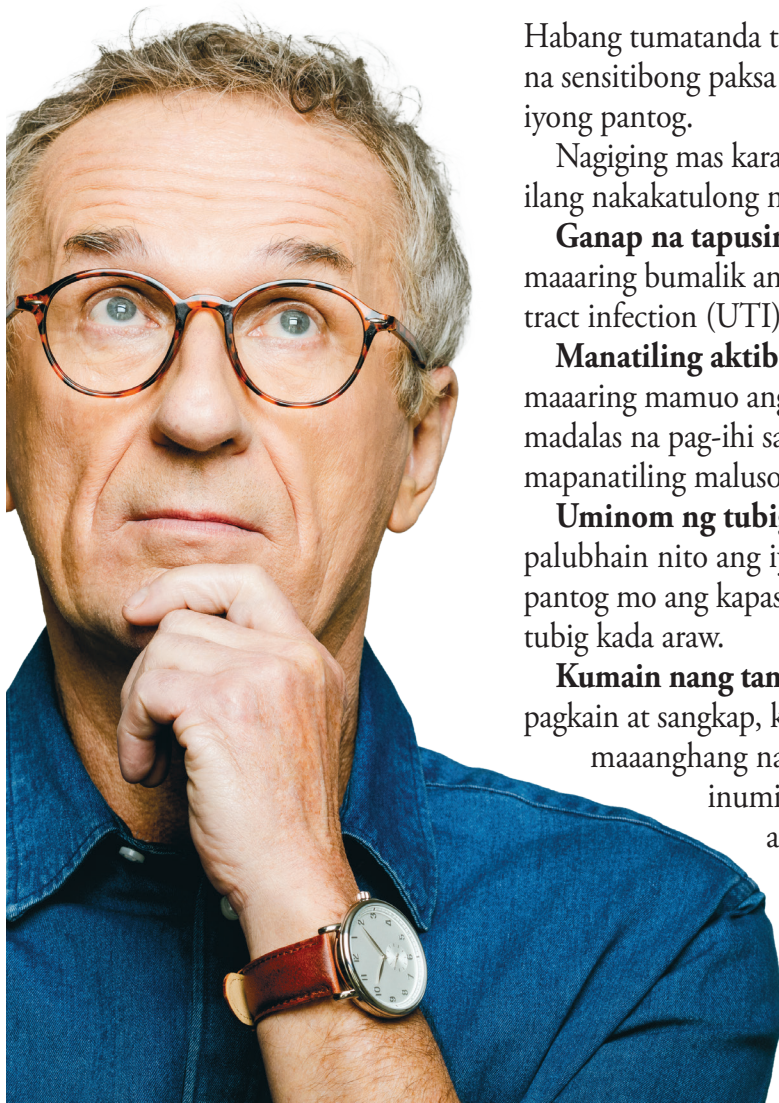
Magpa-screen para sa kanser sa colon at/o tumbong

Mabuting desisyon ang pagpapa-screen para sa kanser sa colon at/o tumbong. Ang kanser sa colon at/o tumbong ay sakit na nagdudulot ng higit pang pagbuo ng selula sa colon o tumbong. Mas marami kaysa karaniwan ang pagbuo ng selula na ito, kaya hindi normal at nakakaabala ito. Kapag nahanap nang maaga ang kanser, mas madali itong gamutin. Inirerekomenda ng Task Force ng Mga Pang-iwas na Serbisyo ng U.S. (U.S. Preventive Services Task Force) na ma-screen para sa kanser sa colon at/o rectum ang mga nasa hustong edad na may edad na 45 hanggang 75 taong gulang. May ilang opsyon para sa pag-screen, kasama ang:

- ▶ Mga pagsusuri ng dumi (FOBT o FIT)
- ▶ Flexible na sigmoidoscopy
- ▶ Colonoscopy
- ▶ CT colonography (virtual na colonoscopy)

Saklaw ang screening nang libre para sa mga kasapi ng Santa Clara Family Health Plan. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa kung anong pagsusuri ang pinakamainam para sa iyo at kung gaano ka kadalas dapat magpasuri.

Huwag balewalain ang mga alalahanin mo sa pantog



Habang tumatanda tayo, hindi na katulad ng dati ang ating mga katawan. Kahit na sensitibong paksa ito, dapat pag-usapan ang mga problema sa pagkontrol ng iyong pantog.

Nagiging mas karaniwan ang pagtulo ng ihi habang tumatanda ka. Narito ang ilang nakakatulong na tip para panatilihin malusog ang iyong pantog:

Ganap na tapusin ang pag-ihing. Kung tumigil ka nang masyadong maaga, maaaring bumalik ang kaunting ihi sa iyong pantog, na nagdudulot ng urinary tract infection (UTI).

Manatiling aktibo. Kapag hindi ka masyadong pisikal na gumalaw sa araw, maaaring mamuo ang labis na likido sa iyong mga binti, na nagdudulot ng mas madalas na pag-ihing sa gabi. Panatilihin gumagalaw ang iyong mga binti para mapanatiling malusog ang iyong pantog.

Uminom ng tubig. Kapag nilimitahan mo ang pag-inom ng likido, posibleng palubhain nito ang iyong mga problema sa pantog, dahil maaaring liitan ng pantog mo ang kapasidad nito bilang tugon. Uminom ng 6 hanggang 8 baso ng tubig kada araw.

Kumain nang tama. Posibleng magdulot ng iritasyon sa iyong pantog ang ilang pagkain at sangkap, kaya mainam na iwasan ang mga ito. Kasama dito ang tabako, maaanghang na pagkain, mga inuming may caffeine at carbonated na inumin, tsokolate, tsaa, suka, orange juice, mga pagkaing kamatis ang pangunahing sangkap, at mga inuming may alak.

Huwag mahiyang pag-usapan ang mga isyung kaugnay ng pagkontrol sa pantog. Tawagan ang iyong doktor kung nakakaranas ka ng problema sa pantog para malaman ang iyong mga opsyon sa paggamot.

Pinagmulan: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

Kailangan mo ba ng transportasyon? Makakatulong kami

Kung kailangan mo ng sasakyan para makapunta sa isang medikal na appointment, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili para mag-asikaso ng sasakyan. Sabihin ang iyong kahilingan:

▶ Tatlong araw bago ang iyong appointment para sa transportasyon na hindi pang-medikal

▶ Limang araw bago ang iyong appointment para sa transportasyong pang-medikal na hindi emergency

Ang Santa Clara Family Health Plan Customer Service ay patuloy na tutulong sa mga hiling sa transportasyon sa

COVID-19 papunta sa mga medikal na appointment habang natatanggap ang mga ito.

Upang humiling ng sasakyan, mag-log in sa portal ng kasapi na mySCFHP sa www.member.scfhp.com, o tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa **1-877-723-4795** (TTY: **711**), Lunes hanggang Biyernes, 8 n.u. hanggang 8 n.h.

Para sa higit pang impormasyon, bumisita sa www.scfhp.com/for-members/transportation-services.

Tumatanda ka na ba?

Hindi mo kailangang isuko ang iyong pang-araw-araw na rutina

Mas mataas ang panganib na magkaroon ng maraming kondisyon ang mga grupo ng mga tumatanda at mas nakatatanda, pero ang isa sa mga pinakakilalang kahirapan ay ang mga nauugnay sa mga aktibidad sa pang-araw-araw na pamumuhay (activities of daily living, ADL).

Ang mga kahirapang kaugnay ng ADL ay maaaring pumigil sa iyo mula sa pagkakaroon ng aktibong buhay na mayroon ka dati. Pero hindi mo kailangang kalimutan ang lahat ng nagpapasaya sa iyo agad-agad. Sa pamamagitan ng maagang pinamamahalaang pangangalaga, pwede kang magkaroon ng napakagandang buhay, kahit na tumatanda na ang iyong katawan.

Pwedeng magsagawa ng pagsusuri sa paggana (functional assessment) ang iyong doktor o therapist sa pisikal na kalusugan para malaman kung kailangan mo ng karagdagang tulong. Sa pagsusuri sa paggana, titingnan niya ang mga sumusunod:

- **Paggalaw.** Nakakagalaw ka ba mula sa isang posisyon patungo sa isa pang posisyon at nakakapaglakad ka ba nang mag-isa?
- **Pagkain.** Kaya mo bang pakainin ang iyong sarili?
- **Pagbihis.** Nakakapili ka ba ng naaangkop na damit at nasusuot mo ba ang damit?
- **Personal na kalinisan.** Kaya mo bang paliguan at linisin ang iyong sarili at panatilihin ang kalinisan ng



Matatawagan ang **PAMAMAHALA NG KASO NG SCFHP** nang walang bayad sa **1-877-590-8999**, Lunes hanggang Biyernes, 8:30 n.u. hanggang 5 n.h. Makakarinig ka mula sa amin sa loob ng limang araw ng negosyo.

iyong ngipin, kuko, at buhok?

● **Pag-ihi at pagdumi.** Kaya mo bang kontrolin ang paggana ng iyong pantog at bituka?

● **Pagpunta sa banyo.**

Nakakapunta at nakakabalik ka ba mula sa banyo at nalilinis mo ba ang iyong sarili?

Tawagan ang iyong tagapamahala ng kaso sa Santa Clara Family Health Plan para sa tulong sa pag-iskedyul ng mga naaangkop na pagtatasa. Matutulungan ka rin ng mga tagapamahala ng kaso sa suporta sa kagamitan at tagapag-alaga—para mapanatag ang loob mo at ma-enjoy mo ang buhay.

MALUSOG NA PAMUMUHAY

Cal MediConnect Plan
(Medicare-Medicaid Plan)

TAGLAGAS 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 isinasalang-alang o mga tanong tungkol sa isang partikular na nilalaman na maaaring makaapekto sa iyong kalusugan, mangyaring makipag-ugnayan sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga ng pangkalusugan. Maaaring gumamit ng mga modelo sa mga larawan at mga ilustrasyon.

Para sa impormasyon sa SCFHP Cal MediConnect Plan at iba pang mga opsiyon 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.
-

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.

- 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>.

- 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 serbisyonang 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 8 시부터 저녁 8 시까지 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: Զանգահարեք հաճախորդների սպասարկման կենտրոն հետևյալ հեռախոսահամարով՝ 1-877-723-4795 (TTY. 711), երկուշաբթիից ուրբաթ՝ ժ. 8:00 - 20:00: Զանգն 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): ਪਿਆਨ 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: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាស្នេហ៍ជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ 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.