

Welcome sa SCFHP Blanca Alvarado Community Resource Center!

Ang aming Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) Blanca Alvarado Community Resource Center (CRC) ay isang lugar na nakatuon sa kalusugan at kapakanan ng mga miyembro ng SCFHP at residente ng East San Jose. Narito ang aming mga tauhang may dalawang kultura at bilingguwal para tulungan ka at ang iyong pamilya na manatiling malusog!

Bisitahin kami sa Capitol Square Mall, 408 N. Capitol Ave., San Jose. Dito, maaari kang:

- Mag-apply para sa walang bayad o murang coverage sa kalusugan.
- Mag-access ng mga lokal na dulugan at serbisyo para tulungan kang mamuhay nang mas malusog.
- Makilahok sa aming mga LIBRENG programa at workshop para matuto kung paano manatiling malusog at ligtas.
- Personal na kumonekta sa Serbisyo para sa Mamimili at mga case manager para sa mga miyembro ng SCFHP.

Sabihin sa amin ang nasa isip mo

Sumagot ng maikling survey para sa SCFHP Blanca Alvarado CRC. Makakatulong ang survey na ito na magbigay ng kaalaman sa SCFHP tungkol sa pagbuo ng mas malusog na komunidad.



**TINGNAN
ANG PAHINA 2**
para sa
impormasyon sa
oryentasyon.



TUMAWAG SA AMIN SA 1-408-874-1750,

Lunes hanggang Biyernes, 10 n.u.
hanggang 6 n.h. Sumagot ng survey sa
bitly.com/SCFHPCommunitySurvey.

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

Hanapin ang kailangan mong lokal na tulong sa Aunt Bertha!

Maaaring mahirap makakuha ng mga mahalaga at madalas na mamahaling pangangailangan, tulad ng pagkain at pabahay. Para humanap ng makakatulong na lokal na programa, gamitin ang Aunt Bertha!

Ang Aunt Bertha ay isang madaling gamiting website na nagbibigay-daan sa iyong maghanap ng mga mas mura o libreng serbisyo, kabilang ang:

- ▶ Pagkain
- ▶ Transportasyon
- ▶ Pabahay
- ▶ Pinansyal na tulong

Ang kailangan lang para magsimula ay ang iyong ZIP code. Mula roon, makakapili ka ng lugar na kinaiiinteres mo para makakita ng listahan ng mga lokal na programa at suporta sa lugar. Ipapakita sa iyo ng bawat listahan ng programa ang mga inaalok na serbisyo, kung sino ang sineserbisyuhan nito, at kung paano makipag-ugnayan sa organisasyon para sa higit pang impormasyon at para mag-apply.



BISITAHIN ANG scfhp.auntbertha.com tpara makahanap ng mga dulugan ng komunidad na malapit sa iyo.



Sumali sa amin para sa oryentasyon para sa miyembro

Imbitado kang sumali sa isang libreng online na oryentasyon para sa miyembro o sa aming bagong SCFHP Blanca Alvarado Community Resource Center.

Sa oryentasyon para sa miyembro, matututo ka tungkol sa:

- ▶ Mga benepisyo at serbisyo ng SCFHP at paano gamitin ang mga ito

- ▶ Mga materyales para sa miyembro tulad ng Handbook ng Miyembro, Direktoryo ng Provider, at Pormularyo
- ▶ Saan at paano makakakuha ng pangangalaga
- ▶ Kanino makikipag-ugnayan kung may mga tanong ka o kailangan mo ng tulong
- ▶ At marami pa!

MAGPAREHISTRO ONLINE! Pumunta sa www.scfhp.com/welcome o tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa **1-877-723-4795** (TTY: 711) Lunes hanggang Biyernes, 8 n.u. hanggang 8 n.h.

Gumawa ng plano para maiwasan ang trangkaso at COVID-19

Noong nakaraang taon, maaaring nakatulong din sa napakabanayad na panahon ng trangkaso ang mga hakbang sa kaligtasang ginawa namin para labanan ang COVID-19. Isa iyong magandang balita sa kabila ng napakahirap na panahon. Pero ngayong maraming tao na ang muling nagkikita, mahalaga para sa iyo at iyong pamilya na magpabakuna laban sa trangkaso ngayong taon.

Ikaw at ang trangkaso

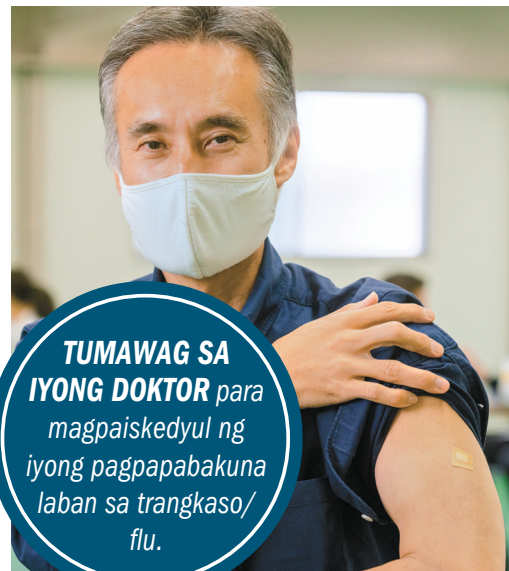
Inirerekomenda ng Centers for Disease Control and Prevention (Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit, CDC) ang mga bakuna sa trangkaso para sa halos lahat na 6 na buwang gulang pataas. Napakahalaga ng mga bakuna sa trangkaso para sa mga taong mataas ang panganib

na magkaroon ng malubhang sakit, kabilang ang:

- Mga 65 taong gulang pataas
- 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 baga o na ginagawang mahirap ang pag-ubo o paglunok

Magpabakuna rin laban sa COVID-19

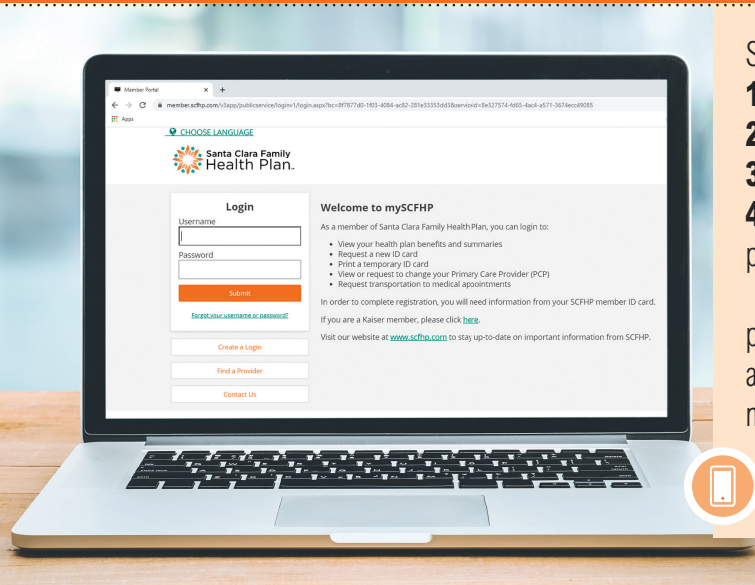
Ligtas at napakabisa ng mga bakuna sa COVID-19 sa pagprotekta sa iyo at sa iyong pamilya mula sa COVID-19. Kung magpapabakuna ka pa lang laban sa COVID-19, tingnan ang website ng Santa Clara County Public



**TUMAWAG SA
IYONG DOKTOR** para
magpaiskedyul ng
iyong pagpapabakuna
laban sa trangkaso/
flu.

Health Department (Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng Santa Clara County) sa www.sccfreevax.org. O tumawag sa **1-408-970-2000** para humanap ng lugar para sa drop-in o magpaiskedyul ng appointment ngayon.

PAGIGING AVAILABLE NG ONLINE NA LIBRARY PARA SA KABUTIHAN NG KALAGAYAN Portal ng kasapi ng mySCFHP



Sa portal ng kasapi ng mySCFHP, maaari mong:

1. Tingnan ang impormasyon ng iyong planong pangkalusugan
2. Tingnan ang iyong ID card
3. I-print ang isang pansamantalang ID card
4. Tingnan o palitan ang iyong provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP)

At gamitin ang Online Wellness Center! Ang center ay may pangkalusugang library, pagtatasa ng kabutihan ng kalagayan, at mga tool para masubaybayan ang sariling pamamahala para matulongan kang pamahalaan ang iyong kalusugan.

BISITAHIN ANG www.member.scfhp.com para magsimula.

Pagdadalamhati dahil sa COVID-19

Sa nakaraang isa't kalahating taon, maraming tao ang nagdadalamhati sa pagkawala ng mga mahal sa buhay, na tinatawag na pangungulila, bilang resulta ng pandemya ng COVID-19. Ang pagdadalamhati ay isang bahagi ng normal na proseso ng pagtugon sa kawalan. Maaaring makaramdam ang isang nagdadalamhating tao ng iba't ibang reaksyon, tulad ng galit, pagkakasala, pagkabalisa, kalungkutan, mga problema sa pagtulog, mga pagbabago sa ganang kumain, at pisikal na problema o sakit.

Walang tama o maling paraan para maranasan ang pagdadalamhati. Narito ang ilang paraan para harapin ang mga pakiramdam ng pagdadalamhati:

- Huwag madaliin ang pagpoproseso ng iyong mga



kawalan at ng iyong mga damdamin ng pagdadalamhati.

- Humanap ng mga paraan para ipahayag ang iyong kalungkutan, gaya ng sa pamamagitan ng sining, paghahardin, pagsusulat, pagluluto, o musika.
- Manatiling konektado sa mga mahal sa buhay sa pamamagitan ng ligtas na paggugol ng oras nang magkasama, sa personal o virtual na paraan.



Hindi ka nag-iisa

Mahalaga ang pagkakaroon ng suporta mula sa ibang tao para sa pagpapagaling mula sa pagkawala. Kung nawalan ka ng mahal sa buhay, mayroong suporta para sa iyo at sa iyong pamilya. Tumawag sa Behavioral Health Services Department Grief Response Team (Team para sa Pagtugon sa Pagdadalamhati ng Departamento ng Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-uugali) (partikular sa COVID-19) sa **1-408-243-0222**, Lunes hanggang Biyernes, 8 n.u. hanggang 5 n.h. Bisitahin ang **scfhp.auntbertha.com** para humanap ng mga grupo sa pagpapayo at suportang malapit sa iyo.

- Kung nag-aalala ka sa mga kawalan sa hinaharap, subukang manatili sa kasalukuyan at ituon ang pansin sa mga aspeto ng iyong buhay na makokontrol mo ngayon.



Alamin ang iyong mga karapatan

Kapag isa kang kasapi ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), 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 **bitly.com/CMC_MemberRights** upang

malaman ang tungkol sa iyong mga karapatan at responsibilidad. Kung gusto mong mapadalhan ng kopya, tawagan ang Serbisyo para sa Mamimili.

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 **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 **bitly.com/CMC_UMS** para sa karagdagang impormasyon. Kung gusto mong padalhan ka ng kopya, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili.

Muling pag-isipan ang tungkol sa paggamit ng vape

Mayroong mas mabubuting paraan para itigil ang paninigarilyo

Kung sinusubukan mong itigil ang paninigarilyo, hindi magandang ideya ang paglipat sa paggamit ng vape dahil mayroon ding mga panganib sa kalusugan ang paggamit ng vape.

Inaalam pa namin ang tungkol sa mga pangmatagalang epekto ng paggamit ng mga produkto ng vape—tulad ng mga e-cigarette, JUUL device, at vape pen. Pero alam naming maaari kang ilantad ng mga aerosol mula sa mga produktong ito sa mga potensyal na nakakasamang kemikal at partikulo, kabilang ang:

- Diacetyl, isang pampalasang iniuugnay sa isang malubhang sakit sa baga na tinatawag na popcorn lung
- Mga napakaliliit na partikulong maaaring malanghap papunta sa mga baga
- Mga kemikal na nagdudulot ng kanser
- Mabibigat na metal, gaya ng nickel, tin, at lead

Pagtigil nang hindi gumagamit ng vape

Dahil maaaring mapanganib sa iyong kalusugan ang paglipat sa paggamit ng vape, baka gusto mong gamitin ang iba pang estratehiya para tanggalin

ang ugali ng paggamit ng tabako.

Narito ang ilang ideya para itigil ang paggamit ng sigarilyo o vape:

- Pumili ng petsa ng pagtigil at ilagay ito sa iyong kalendaryo.
- Isaalang-alang kung paano mo gustong tumigil. Halimbawa, gusto mo bang tumigil sa paninigarilyo at paggamit ng vape nang sabay? O mas magiging madali ba kung unti-unti mong babawasan ito mula ngayon hanggang sa petsa ng iyong pagtigil?
- Magtabi ng mga pamalit sa paninigarilyo na malusog at mababa sa calorie—tulad ng mga karot, celery, mani, buto, o gum na walang asukal—para kainin o nguyain kapag may udyok na manigarilyo o mag-vape.
- Isipin ang iba pang bagay na magagawa mo para pamahalaan ang pangangailangang manigarilyo o mag-vape. Halimbawa, karaniwan ka bang naninigarilyo pagkatapos kumain? Maglakad-lakad, uminom ng nakakaghawang tsa, o magsipilyo na lamang.
- Kausapin ang iyong doktor tungkol sa mga gamot na maaaring padaliin ang pagtigil, tulad ng mga nicotine gum, patch, at lozenge. Maaari ka ring tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP sa **1-877-723-4795** (TTY: 711), Lunes hanggang Biyernes, 8 n.u. hanggang 8 n.h. para sa impormasyon.



Ang California Smokers' Helpline ay nag-aalok ng mga libreng pagpapayo sa telepono at materyales para sa pagtulong sa sarili. Tumawag sa **1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)** o pumunta sa **www.nobutts.org**. Ang mga gumagamit ng TTY ay maaaring tumawag sa **1-800-933-4833**.

Ang Breathe California ay may mga sanay na tagapagturo at programa para matulungan kang huminto. Ang mga programang ito ay makukuha mo nang libre. Tawagan sila sa **1-408-998-5865**.



Kailangan ng tulong sa pamimili ng mga grocery?

Makakatulong ang CalFresh!

Ang CalFresh ay isang programang maaaring makatulong sa iyong bumili ng pagkain kada buwan sa mga supermarket, farmers market, at sertipikadong restaurant sa Santa Clara County. Kung natutugunan mo ang mga pederal na panuntunan sa kita at gusto mong makakuha ng malusog at masustansiyang pagkain, maaaring kwalipikado ka para sa CalFresh.

Ang CalFresh ay isang programa sa nutrisyon, hindi ito isang welfare program. Idine-deposit ang mga benepisyo sa iyong electronic benefit transfer (EBT) card. Bilang karagdagan sa mga pamilihan, tinatanggap na rin ang mga EBT card sa mas marami pang lokal na restaurant kumpara sa dati. Maaari mong gamitin ang EBT tulad ng isang debit card ng bangko para mabilis at madali mong mabayaran ang iyong susunod na pagkain.



Aabutin lamang nang 10 hanggang 15 minuto ang **PAG-APPLY PARA SA CALFRESH**. Maaari kang mag-apply online, sa personal, o sa telepono sa tulong ng social service worker ng county. Matuto pa sa www.mybenefitscalwin.org.

Umupo, mag-relax, at manatiling nasasaklawan sa panahon ng bukas na pagpapatala

Kapag bahagi ka ng pamilya ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), hindi mo kailangang mangamba sa saklaw sa pangangalagang pangkalusugan. Sa katunayan, wala kang kailangang gawin sa panahon ng bukas na pagpapatala.

Umupo lang at i-enjoy ang ilan sa kapana-panabik na BAGONG inaalok para tulungan kang sulitin ang iyong mga benepisyo sa pangangalagang pangkalusugan sa SCFHP:

- ▶ Mga oryentasyon para sa kasapi na idinisenyo para maibigay sa iyo ang impormasyong kailangan mo
- ▶ Isang bagong sentro ng dulugan ng komunidad para maikonekta ka

Ang pagiging kasapi mo sa Cal MediConnect ay mananatiling pareho sa 2022 basta't mayroon kang Medicare Part A at B at nakakatanggap ka ng buong benepisyo ng Medi-Cal. Huwag kalimutang panatilihin napapanahon ang iyong impormasyon sa pagiging kwalipikado sa Medi-Cal!

MAYROONG MGA TANONG? Makipag-usap sa isa sa aming mababait na kinatawan ng Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP Cal MediConnect sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-877-723-4795 (TTY: 711)**, Lunes hanggang Biyernes, 8 n.u. hanggang 8 n.h.



Gawin ang koneksyon

Maaaring baguhin ang iyong nararamdaman sa pamamagitan ng pagbabago sa paraan kung paano ka nag-iisip

MAKIPAG-UGNAYAN SA IYONG CASE MANAGER SA SCFHP sa 1-877-590-8999 para sa higit pang tulong at impormasyon.

Maaari bang makaapekto sa aking pisikal na kalusugan ang katayuan ng aking pag-iisip?

Kapag hindi mabuti ang iyong emosyonal na kalusugan, maaari kang magkaroon ng mga pisikal sintomas gaya ng pananakit ng likod, pananakit ng dibdib, mga sakit sa ulo, labis na pagkapagod, o mabilis na tibok ng puso.

Maaaring humusay ang iyong kalidad ng buhay kung aalagaan mo ang iyong emosyonal na kalusugan. Maaari din itong makatulong sa katawan mo na labanan ang mga impeksyon, gumaling mula sa isang sakit, o maiwasan ang mga pangmatagalang sakit.

Subukan ang mga hakbang na ito:

- 1. Gumalaw-galaw.** Binabago ng ehersisyo ang paraan kung paano tumutugon ang katawan sa stress. Pinapabuti rin nito ang mood.
- 2. Humanap ng malulusog na paraan para mag-relax.** Ang ilang tayo ay gumagamit ng musika, sining, dasal, pagbabasa o maging mga 10 minutong paglalakad para mabawasan ang stress sa kanilang mga buhay.
- 3. Pagpapahayag ng iyong sarili.** Maaaring magdulot ng mga pangingirot, pananakit, at problema ang mga negatibong pakiramdam at takot. Maaaring makatulong ang isang

pinagkakatiwalaang kaibigan o partner para magkapagtuon ka sa mga positibong bagay at malampasan ang mga pagsubok.

Kung pakiramdam mo ay sobra-sobra ang iyong pasanin, sumangguni sa propesyonal na pagpapayo. Maging tapat sa iyong doktor tungkol sa mga stress at pagsubok mo. Humingi ng tulong kung nakakaramdam ka ng depresyon. Maaaring tanungin ka ng iyong doktor para suriin ang mga kasalukuyang sintomas ng depresyon para pagbutihin ang kalusugan ng iyong pag-iisip at pisikal na kalusugan.

Mga karagdagang dulugan

Ang Institute on Aging ay may 24-na oras na Friendship Line na matatawagan mo kung gusto mo ng taong makakausap o nakakaranas ka ng krisis. Tumawag sa **1-800-971-0016**, walang bayad, para makipag-usap sa isang tagapayo o counselor ngayon.

Kung nakakaranas ka ng kahirapan sa emosyon na nauugnay sa COVID-19, maaari kang tumawag sa libreng Warm Line ng CalHOPE sa **1-833-317-HOPE (4673)**. Maikokonekta ka ng CalHOPE sa mga dulugan na makakatulong sa mga panahong kaduda-dudang ito.

Para sa higit pang tulong, tumawag sa Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-uugali ng Santa Clara County. Tumawag nang walang bayad (toll-free):

- Para sa 24/7 na Suicide and Crisis Hotline (Hotline para sa Krisis at Pagtatangka ng Pagpapakamatay), tumawag sa **1-855-278-4204**.
- Para sa mga serbisyo para sa kalusugan ng pag-iisip, 24/7, tumawag sa **1-800-704-0900**.
- Para sa mga serbisyo sa pang-aabuso ng sangkap, tumawag sa **1-800-488-9919**, Lunes hanggang Biyernes, 8 n.u. hanggang 5 n.h.

Para sa pang-emergency na tulong, tumawag sa 911.

Pananatiling nasa mabuting kalagayan

5 paraan upang maiwasan ang pagbalik sa ospital




Kapag nakalabas ka na sa ospital, hindi mo na gugustuhing bumalik doon. Narito ang puwede mong gawin upang maiwasan ang pagbalik:

Tiyakin na nauunawaan mo ang iyong kondisyon.

Magtanong: Ano ang dapat mong gawin upang tulungang bumuti ang kalagayan ng iyong sarili. Ano ang mga bagay na dapat pag-ingatan. Ano ang mga problema na dapat bantayan. Ano ang gagawin kung magkakaroon ng mga problema.

Kung ikaw mismo ang mag-aasikaso sa ilang partikular na medikal na gawain o kung tutulungan ka ng isang tagapangalaga ng pamilya—tulad ng pagpapalit ng bendahe—hilingin sa isang miyembro ng tauhan ng ospital na ulit-ulitin sa iyo ang gawain hanggang maging gamay mo ito.

 **Muling suriin ang iyong mga medikasyon.** Itanong kung kailangan mong patuloy na inumin o gamitin ang lahat ng iniinom o ginagamit mong gamot bago ka magpaospital. At kung kailangan mong gumamit o uminom ng ilang bagong medikasyon, tiyakin na alam mo kung kailan, paano, gaano karami, at kung hanggang kailan iinumina o gagamitin ang mga iyon. Tiyakin ding nauunawaan mo kung bakit mo iniinom o ginagamit ang mga bagong gamot.


Magtabi ng listahan ng lahat ng iyong gamot upang matiyak na tama ang pag-inom o paggamit mo sa mga ito.

Pumunta sa iyong mga medikal na appointment.

Karaniwan ay itinatakda ang mga follow-up na pagsusuri o pagpapatingin sa doktor bago ka lumabas ng ospital. Mahalagang tuparin mo ang mga ito. Makakatulong ang mga iyon upang manatili kang nasa mabuting kalagayan.

Magsabi kung kailangan mo ng tulong.

Makakaligo, makakapagbihis, at makakapagluto ka ba nang mag-isa? Kung may mga alalahanin ka tungkol sa iyong kakayahang gawin ang mga ganitong gawain, sabihin mo lamang ito. Maaari kaming kumuha ng tulong para sa iyo, kabilang ang transportasyon papunta sa mga medikal na appointment o pagkonekta sa iyo sa pamamahala ng kaso. Mangyaring tumawag sa SCFHP Case Management sa **1-877-590-8999** (TTY: 711), Lunes hanggang Biyernes, 8:30 n.u. hanggang 5 n.h.

 **Siguraduhing may pangalan at numero.** Tiyakin na alam mo kung sino ang tatawagan kung mayroon kang mga tanong.

**MALUSOG NA
PAMUMUHAY**

Cal MediConnect Plan
(Medicare-Medicaid Plan)

TAGLAGAS 2021

Ang impormasyon sa MALUSOG NA PAMUMUHAY 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.

2021 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890_16089T Accepted

Ang Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) ay isang planong pangkalusugan na nakikipagkontrata sa parehong Medicare at Medi-Cal upang ibigay ang mga benepisyo ng parehong programa sa mga nakatala.

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:
 - 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 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 serbisyong tulong sa wika na walang bayad. Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa 1-877-723-4795 (TTY: 711), Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 8 p.m. Ang pagtawag ay libre.

한국어(Korean): 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 월요일부터 금요일 오전 8시부터 저녁 8시까지 1-877-723-4795 (TTY: 711)번으로 고객 서비스부에 연락해 주십시오. 통화는 무료입니다.

Հայերեն (Armenian): ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե խոսում եք հայերեն, սպա 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.

:(Farsi) فارسی

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات کمک‌زبانی به‌صورت رایگان در دسترس شما قرار دارد. روزهای دوشنبه تا جمعه، از 8 صبح الی 8 شب، با واحد خدمات مشتریان به شماره 1-877-723-4795 (TTY: 711) تماس بگیرید. تماس با این شماره رایگان است.

日本語 (Japanese): ご注意: 日本語を話される場合、無料の言語支援サービスをご利用いただけます。カスタマーサービス 1-877-723-4795 (TTY: 711) までお電話下さい。サービス時間帯は月曜日から金曜日の午前8時から午後8時までです。通話は無料です。

Ntawv Hmoob (Hmong): LUS CEEV: Yog hais tias koj hais lus Hmoob, peb muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau Lub Chaw Pab Cuam Neeg Qhua rau ntawm tus xov tooj 1-877-723-4795 (TTY: 711), hnuv Monday txog Friday, 8 teev sawv ntxov txog 8 teev tsaus ntuj. Qhov hu no yog hu dawb xwb.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi): ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫ਼ਤ 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 नि:शुल्क 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 नि:शुल्क है।

ภาษาไทย (Thai): โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการความช่วยเหลือทางด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย ติดต่อศูนย์บริการลูกค้าได้ที่ 1-877-723-4795 (TTY: 711) ได้ในวันจันทร์ถึงศุกร์ เวลา 08.00 น. ถึง 20.00 น. ไม่มีค่าใช้จ่ายในการโทร

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

Примітка українською (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.