

Simulan ang taon sa pamamagitan ng isang Taunang Pagpapatingin 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 pangangalagang ito. Sa iyong Taunang Pagpapatingin para sa Kabutihan ng Katawan (Wellness), maaari niyong talakayin ng iyong PCP ang anumang pagbabagong maaaring makaapekto sa iyong kalusugan. Kasama sa iyong Taunang Pagpapatingin para sa Kabutihan ng Katawan ang:

✔ Pagtatasa ng panganib sa kalusugan

✔ Pagsukat ng taas, timbang, presyon ng dugo, at iba pang mga regular na pagsukat

✔ Pagsusuri ng iyong mga kasalukuyang provider at gamot

✔ Pagsusuri ng medikal na kasaysayan at kasaysayan ng pamilya

✔ Payong pangkalusugan na inakma para sa iyo

✔ Listahan ng mga salik ng panganib at opsiyon sa paggamot para sa iyo

✔ Checklist para sa mga serbisyong pang-iwas sa sakit



✔ Paunang pagpapalano para sa pangangalaga

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

Pinagmulan: Centers for Medicare & Medicaid Services

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

MEDICARE

Manatiling mabuti ang kalagayan sa pamamagitan ng pang-iwas na pangangalaga

Sinasaklaw ng Medicare ang mga sumusunod na serbisyong pang-iwas sa sakit at serbisyo sa pag-screen: Makipag-usap sa iyong doktor kung ano ang tama para sa iyo.

Mga pangunahing serbisyo at pag-screen

Mga pag-screen at pagpapayo para sa maling pag-inom ng alak.

Mga pagsukat ng bone mass. Magpa-screen bawat 2 taon.

Sakit sa puso o mga daluyan ng dugo. Magpa-screen bawat 5 taon.

Colorectal na kanser. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa iyong mga opsiyon sa pag-screen.

Depresyon. Magpa-screen nang isang beses bawat taon.

Mga pag-screen para sa diabetes.

Kanser sa baga. Taunang magpa-screen batay sa kasaysayan ng paninigarilyo mo.

Pag-screen at pagpapayo para sa labis na katabaan.

Mga bakuna. Mga bakuna sa COVID-19, trangkaso at hepatitis B, at bakuna laban sa pulmonya.



Mga Pagsusuri para sa KABABAIHAN

Kanser sa suso. Magpa-screen bawat 2 taon.

Kanser sa cervix. Sumailalim sa Pap test at sa isang pagsusuri para sa high-risk na HPV bawat 5 taon. (Maaaring ligtas na itigil ng mga babaeng mas matanda pa sa 65 taon ang pagsusuri kung natutugunan nila ang mga partikular na pamantayan.)

Osteoporosis. Magpa-screen bawat 2 taon.



KAILANGAN NG DOKTOR SA NETWORK? Gamitin ang aming tool na *Find-a-Doctor (Humanap ng Doktor)* sa www.scfhp.com o tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili para sa tulong.

Mga Pagsusuri para sa KALALAKIHAN

Kanser sa prostate. Tanungin ang iyong doktor tungkol sa pag-screen.

Abdominal aortic aneurysm. Magpa-screen nang isang beses sa pagitan ng edad na 65 at 75 kung may karanasan kang manigarilyo.

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/getyourflushnow.

Mayroon kang magagawa

SUMALI SA AMING CONSUMER ADVISORY BOARD!

Gusto mo bang tumulong na gawing mas mahusay na planong pangkalusugan ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) Cal MediConnect para sa iyo, sa iyong mga kapwa kasapi, at sa iyong komunidad? Sumali sa Consumer Advisory Board (CAB, Lupon ng Mga Tagapayo para sa Mamimili) ng Cal MediConnect! Binubuo ang aming CAB ng mga kasapi ng SCFHP, pamilya o tagapangalaga ng mga kasapi, tagapagtaguyod, at provider.

Nakikipagpulong ang CAB sa tauhan ng SCFHP para magbigay

ng feedback sa mga serbisyo at benepisyong ibinibigay sa SCFHP Cal MediConnect. Nag-aalok kami sa mga kasapi ng CAB ng \$75 para sa regular na pakikilahok sa CAB.

Bilang kasapi ng CAB, magagawa mong:

- ▶ Maging boses ng mga kasapi ng plano sa Cal MediConnect na katulad mo
- ▶ Makipagtulungan sa aming mga kinatawan ng plano at sa mga miyembro ng iyong komunidad

Ang mga pagpupulong ng CAB ay pansamantalang virtual na hino-host. Bisitahin ang www.scfhp.com upang makita ang mga agenda at materyales para sa paparating na pulong.

 **INTERESADO KA BA** sa paglilingkod sa CAB? Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP sa **1-877-723-4795**.



Magpabakuna at makakuha ng gantimpala

Hindi pa nababakunahan laban sa COVID-19? Makinig! Magpabakuna sa lalong madaling panahon at tumanggap ng \$50 na gift card mula sa SCFHP Cal MediConnect Plan.


Kwalipikado kang makatanggap ng libreng \$50 na card kung:

- Kasapi ka ng SCFHP kapag nagpabakuna ka
- Ang edad mo ay 12 taon pataas
- At kung kukunin mo ang iyong unang dosis o nag-iisang dosis ng bakuna sa COVID-19 mula sa isang provider sa California sa pagitan ng **Setyembre 1, 2021 at Marso 6, 2022**

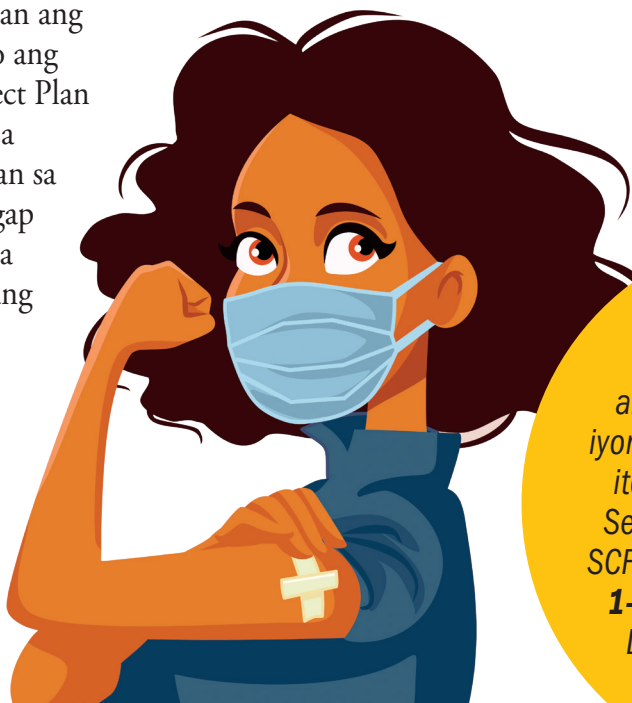
 **I-book ang iyong appointment o humanap ng lokasyon para** sa pag-drop in sa Santa Clara County sa www.sccfreevax.org.

Kung kwalipikado ka para sa isang gift card, awtomatiko itong ipapadala sa iyo ng SCFHP Cal MediConnect Plan sa mailing address na nasa file namin para sa iyo. Mangyaring habaan ang pasensiya. Maaaring hanggang 10 linggo ang kailanganin ng SCFHP Cal MediConnect Plan para makuha ang kumpirmasyon mula sa California Immunization Registry (Talaan sa Inmunisasyon ng California) na natanggap mo na ang iyong bakuna at magpadala sa iyo ng gantimpala. Maaaring magbago ang mga tuntunin sa pagiging kwalipikado.

Hindi muling magpapadala ang SCFHP Cal MediConnect Plan ng card kung naipadala ito sa maling address o kung nawala o nanakaw ito.

 **Tiyaking nasa amin ang tamang mailing address mo** sa pamamagitan ng pagtawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa **1-877-723-4795 (TTY: 711)** o sa pamamagitan ng pagsusuri ng iyong address sa portal ng kasapi na mySCFHP sa www.member.scfhp.com.

Nabakunahan na? Ibahagi ang balita sa iba pang kasapi ng SCFHP Cal MediConnect Plan. Bukod pa sa pagtanggap ng iyong bakuna, maaari kang makagawa ng epekto sa pamamagitan ng paghikayat sa mga kaibigan, miyembro ng pamilya, katrabaho, at iba pa na magpabakuna. Gamitin ang hashtag na **#SCFHPFightsCOVID** para ilaganap ang balita na ginawa mo ang iyong bahagi para tumulong sa pagpigil ng pagkalat ng virus! Ligtas, mabisa, libre, at madaling kunin ang bakuna sa COVID-19—at ito ang tamang daan pasulong para sa ating komunidad. Para sa impormasyon sa bakuna sa COVID-19, bumisita sa www.scfhp.com/covidvax.

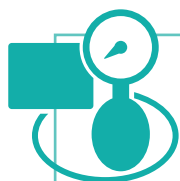


MAY MGA TANONG?

Kung mayroon kang anumang tanong tungkol sa iyong gift card o sa programang ito, mangyaring tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP Cal MediConnect Plan sa **1-877-723-4795 (TTY: 711)**, Lunes hanggang Biyernes, 8 n.u. hanggang 8 n.h.

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.



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.

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-eheersisyo 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

Matulog para sa isang mas matalinong utak

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, pinoproseso 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

Pinagmulan: National Sleep Foundation



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.

Manatiling aktibo at mabuhay sa pinakamainam na paraan

Maging aktibo gamit ang iyong benepisyo sa fitness, sa tahanan o sa gym

Iniaalok ang benepisyo sa fitness sa mga kasapi ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) Cal MediConnect Plan para mahikayat ang aktibong paraan ng pamumuhay at mapabuti ang kalidad ng kanilang buhay. May mga magagamit na pagpipilian ang mga kasapi nang walang bayad, kabilang ang Silver&Fit® Healthy Aging and Exercise Program, na nag-aalok ng access sa:

- **Get Started Program.** Pagkatapos sumagot ng ilang online na tanong

tungkol sa mga bagay na may interes ka, makakatanggap ka ng naka-customize na programa para sa pinili mong ehersisyo.

- **Higit sa 8,000 on-demand na video** sa pamamagitan ng digital library ng website at ng mobile app.

- **Membership sa fitness center.** Bumisita sa mga fitness center na nakikilahok sa programa.

- **Kit para sa fitness sa tahanan.** Kwalipikado kang makatanggap ng

isang kit para sa fitness sa tahanan kada taon ng benepisyo mula sa iba't ibang kategorya ng fitness.

- **Mga sesyon sa Coaching para sa Malusog na Pagtanda.** Maaari kang makipag-usap sa isang sinanay na coach tungkol sa mga paksa sa kalusugan at fitness sa pamamagitan ng telepono.

Bukas ang **SILVER&FIT PROGRAM** sa lahat ng kasapi ng SCFHP Cal MediConnect Plan. Para sa higit pang impormasyon o para magpatala, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng Silver&Fit sa **1-877-427-4788 (TTY: 711)**, Lunes hanggang Biyernes, 5 n.u. hanggang 6 n.h.



INTERESADONG MALAMAN ang tungkol sa lahat ng iyong benepisyo sa SCFHP Cal MediConnect? Sumali sa amin para sa isang personal na oryentasyon sa SCFHP Blanca Alvarado Community Resource Center. Para magparehistro sa isang sesyon ngayon, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili o bumisita sa www.scfhp.com/welcome.

Makatipid ng oras at pera mula sa iyong mga resetang gamot



Alam mo ba na maaari kang makakuha ng supply para sa 90 araw ng karamihan sa mga inireresetang gamot na pang-maintenance nang may copay na pareho ng sa supply para sa 30 araw? Kausapin ang iyong doktor tungkol sa pagkuha ng supply para sa 90 araw at iwasan ang karagdagang pagpunta sa botika. Maaari mo itong kunin sa isang botika sa network. Maaari din naming tanggapin ang iyong supply para sa 90 araw sa mail sa pamamagitan ng MedImpact Direct. Para matuto pa tungkol sa aming mga serbisyo sa mail order, bisitahin ang www.medimpactdirect.com.

Para sa iba pang tanong, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng Santa Clara Family Health Plan sa **1-877-723-4795**.

Alamin kung ano ang magagawa ng CRC para sa iyo!

Tingnan ang website ng SCFHP Blanca Alvarado Community Resource Center

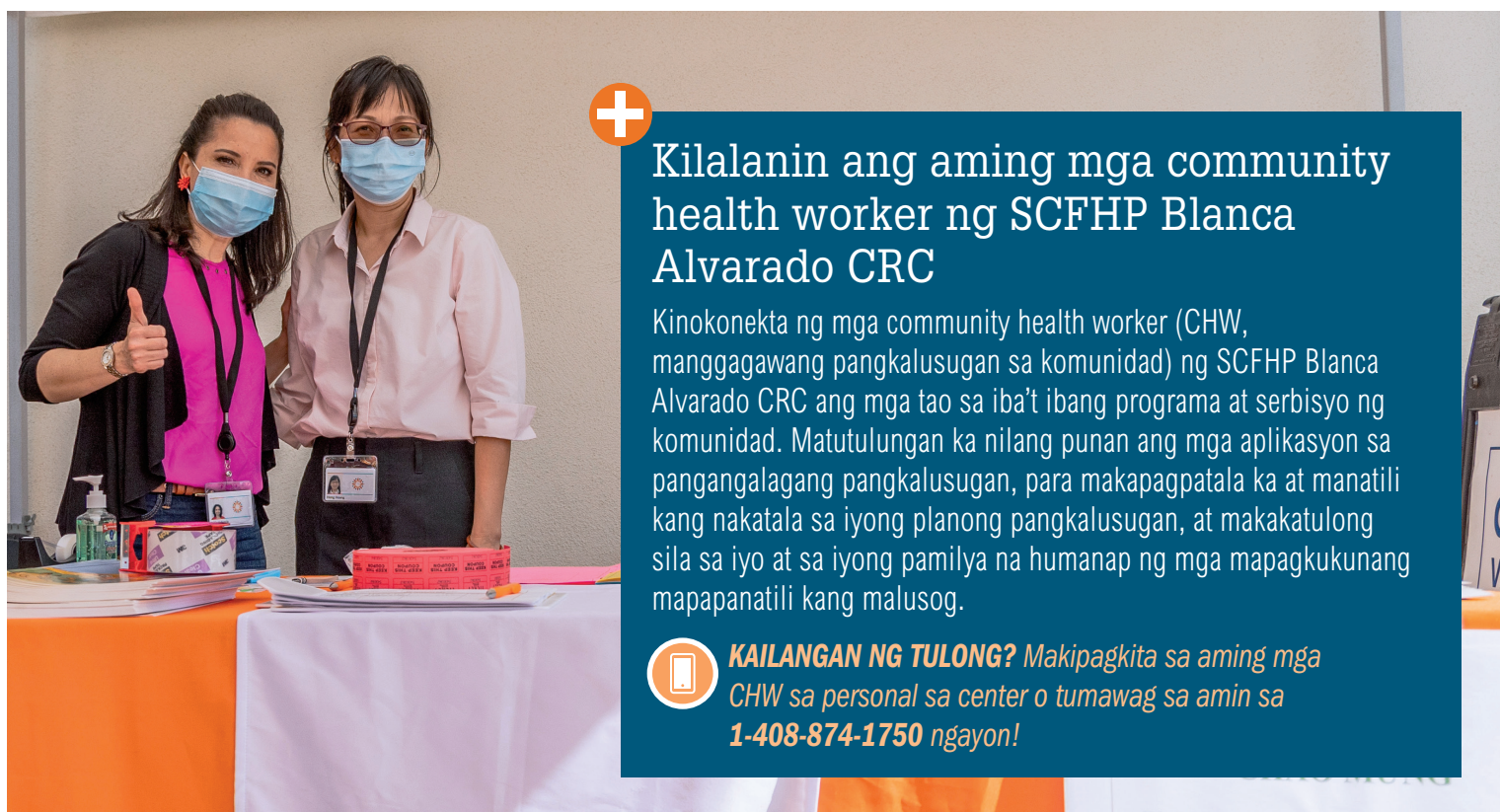
Mahalaga ang mga pangangailangan sa kalusugan at pakikisalamuha ng ating komunidad. Sa Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) Blanca Alvarado Community Resource Center (CRC), nilalayan naming maghatid ng magkakaibang set ng mga serbisyo, aktibidad, at kaganapan para

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**.



MALUSOG NA PAMUMUHAY

Cal MediConnect Plan
(Medicare-Medicaid 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.

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

Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880, San Jose, CA 95158
1-800-260-2055 • 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), երկուշաբթից 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 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 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.