



panalong kalusugan

Plano na Cal MediConnect
(Medicare–Medicaid Plan)

Manatiling malusog paglabas ninyo ng ospital

Sundin ang limang mga tip na ito upang manatiling malusog pagkatapos manatili sa ospital.

1. Magtanong bago kayo lumabas ng ospital. Sa bahay, kayo ang bahala sa pangangalaga sa inyong sarili. Mahalagang malaman kung anong dapat gawin para patuloy na gumaling. Magtanong nang marami. Kung kailangan ninyo ng tulong, hingin ito sa kaibigan o sa miyembro ng pamilya. Mahihiling din ninyo sa inyong nars na ulitin sa inyo ang mga instruksyon bago kayo palabasin.

2. Unawain ang inyong mga gamot. Hilingin sa inyong nars na ulitin sa inyo ang inyong mga gamot. Maaari silang gumawa ng listahan ng gamot para sa inyo. Huwag kalimutang bilingin ang mga inireseta sa inyo pagdating ninyo sa bahay.

3. Planuhin ang follow up o mga susunod na pangangalaga. Magtakda ng pagbisita sa inyong doktor para sa follow up at kumuha ng sasakyan para makarating doon. Pumunta pa rin kahit mabuti ang inyong pakiramdam. Kailangan kayong makita ng inyong doktor upang masabi kung gumagana ang plano sa paggagamot. Maaari ding ulitin ng inyong doktor sa inyo ang inyong mga gamot. Tiyakin na alam ninyo kung alin sa mga sintomas ang normal at kung alin ang dapat iulat sa inyong doktor.

4. Makipag-usap sa isang tagapamahala ng kaso. Maaaring may mga aasikasuhin na tagapaglaan, tagapangalaga, mga appointment at kagamitan kapag lumabas kayo ng ospital. Makakatulong ang inyong tagapamahala ng kaso sa pag-

coordinate nito at maiuugnay kayo sa mga sanggunian sa komunidad. Kung kailangan ninyo ng tagapamahala ng kaso, tumawag sa Mga Serbisyo ng Kasapi.

5. Lumikha ng pangkat ng suporta na tutulong sa inyo sa bahay. Kumuha ng tagapangalaga na tutulong sa inyo sa bahay para sa mga kinakailangang pangangalaga.

Kung mayroon kayong mga katanungan tungkol sa pag-uwi pagkalabas ng ospital, kausapin ang inyong doktor o tumawag sa Mga Serbisyo ng Kasapi.

» KUNG BAGO KAYO SA CAL MEDICONECT, MALUGOD NAMIN KAYONG BINABATI!

Lumikha kami ng maikling video para tulungan kayong makapagsimula sa Santa Clara Family Health Plan. Bisitahin ang www.scfhp.com/getting-started para manood at matuto pa nang marami!

Tumawag sa amin

Mga Serbisyo ng Kasapi

8 n.u. hanggang 8 n.g., 7 araw kada linggo, kasama ang mga bakasyon:

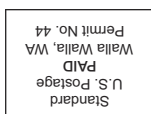
1-877-723-4795

Mga Serbisyo ng Kasapi TTY/

TDD: 1-800-735-2929

1W

Kalusugan at wellness o impormasyon sa pag-iingat



PANANATILI NG PAGKASAKOP O COVERAGE

Napakadali na nito ngayon

Pinagsasama ng Cal MediConnect ang inyong pagkasakop sa Medi-Cal at Medicare sa isang plano. Upang mapanatili ang inyong mga benepisyo ng Medi-Cal sa pangangalaga sa kalusugan, kailangang i-renew ninyo ang pagkasakop o coverage ninyo bawat taon. Ang pag-renew ng inyong pagkasakop o coverage sa Medi-Cal ay nakapadali na ngayon.



Ang dapat ninyong gawin Una, tinitingnan ng Mga Serbisyong Panlipunan sa Santa Clara County kung karapat-dapat kayo sa Medi-Cal gamit ang impormasyon tungkol sa inyo na nasa kanila na. Kung mabeberipika ng county ang lahat ng impormasyon tungkol sa inyo, mare-renew ang iyong pagkasakop o coverage. Padadalhan kayo ng county ng paunawa. Wala na kayong kailangang iba pang dapat gawin.

Kung hindi mabeberipika ng county ang impormasyon tungkol sa inyo, padadalhan nila kayo ng form para sa pag-renew. Oras na makumpleto ninyo at maibalik ang form, padadalhan kayo ng county ng sulat na nagsasabing karapat-dapat pa kayo para sa Medi-Cal o kung kailangan pa nila ng karagdagang impormasyon. Kapag hindi ninyo naibigay sa oras ang impormasyon, mawawala ang inyong pagkasakop o coverage sa Medi-Cal. Padadalhan kayo ng county ng paunawa na may 90 araw kayo para maibigay ang kulang na impormasyon para makuha ninyong muli ang pagkasakop o coverage sa Medi-Cal.

Mayroon bang anumang pagbabago? Kung magbabago ang inyong kita, laki ng pamilya o adres sa loob ng taon, kailangang sabihin ninyo ito sa ahensya sa county para sa mga serbisyong panlipunan. Rerepasuhin nila ang pagbabago at ipaalam sa inyo kung karapat-dapat pa rin kayo sa Medi-Cal.

Mayroon pang maraming magagandang balita. Basta nananatili kayong naka-enrol sa Medi-Cal at may karapatan sa Medicare, ang inyong pagiging kasapi sa Cal MediConnect ay mananatiling pareho pa rin sa 2016. Wala na kayong iba pang gagawin para manatili sa Cal MediConnect plan!

Siguraduhin lamang na i-update ninyo ang impormasyon sa pagkontak sa inyo kung ito ay magbabago. Kailangang kayong makausap ng county kapag oras nang mag-renew ng inyong Medi-Cal. Makipag-ugnayan sa ahensya ng county para sa mga serbisyong panlipunan sa **1-877-962-3633** o bumisita sa website sa **www.mybenefitscalwin.org**.

Naturukan na ba kayo laban sa trangkaso?

Nasasakop ng Santa Clara Family Health Plan ang turok laban sa trangkaso sa pamamagitan ng inyong pangunahing tagapaglaan ng pangangalaga (primary care provider (PCP)) at mga piling botika. Para sa higit pang impormasyon, makipag-ugnay sa inyong PCP, tumawag sa Mga Serbisyo ng Kasapi o bisitahin ang aming website sa **www.scfhp.com**.





May magagawa kayo

SUMALI SA AMING LUPON NG MGA TAGAPAYO!

Nais ba ninyong gawing mas makabubuti bilang planong pangkalusugan sa inyo at sa inyong komunidad ang Cal MediConnect? Sumali sa Lupon ng mga tagapayo sa Cal MediConnect (Cal MediConnect Consumer Advisory Board (CAB))! Ang CAB ay isang pangkat na may 12 hanggang 16 na mga miyembrong tulad ninyo at maaaring kabilang ang inyong pamilya at ibang tao na tumutulong sa pag-aalaga sa inyo. Ang CAB ay nagpupulong buwan-buwan kasama ang mga tauhan ng plano sa kalusugan para magbigay ng komentaryo sa mga serbisyo at benepisyo na inilalaan sa Cal MediConnect.

Bilang miyembro ng CAB, kayo ay maaaring:

- Maging boses para sa mga miyembro ng Cal MediConnect plan na katulad ninyo.
- Makibalikat sa aming mga kinatawan ng plano at sa mga miyembro ng inyong komunidad.
- Sabihin sa amin ang inyong mga karanasan.

Ang mga pagpupulong ay buwanan. May pagkain na nakalaan. Maaari namin kayo at ang inyong tagapangalaga na sunduin at ihatid, kung kinakailangan.

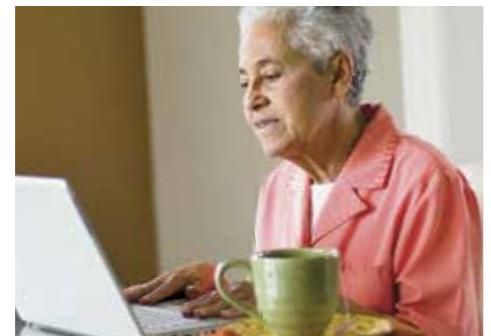
Kung interesado kayong maglingkod sa CAB, tumawag sa mga Serbisyo ng Kasapi sa **1-877-723-4795**.

Ang aming website ay may mga self-service na kagamitan para sa inyo!

Sa anumang oras ng araw o gabi, maaari ninyong puntahan ang website ng Santa Clara Family Health Plan (www.scfhp.com) upang:

- Masagot ang mga tanong na palaging itinatanong.
- Maghanap ng doktor o klinika.
- Mag-download o mag-print ng mga form at dokumento.
- Maghain ng reklamo.
- Magbasa ng newsletter.
- Maghanap ng mga sanggunian at makakatulong na impormasyon.

Upang mas lalo pang matuto, panoorin ang aming maikling video tungkol sa paggamit ng website dito: www.scfhp.com/getting-started.



May karapatan kayong malaman

Ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ay nakatalaga sa pagbibigay ng mga napapanahong akses sa pangangalaga para sa lahat ng miyembro. Sinisikap ng SCFHP na siguraduhing ang lahat ng mga serbisyong pangkalusugan ay mailalaan sa paraang napapanahon. Patuloy na pasasabihan ng SCFHP ang aming mga miyembro tungkol sa anumang mga pagbabago o update na ginagawa tungkol sa mga kasalukuyang polisiya.

mga bagay na dapat malaman

Libreng pagkain sa bakasyon sa Santa Clara County

» HINDI TIYAK KUNG ANO ANG MEDIKAL NA EMERHENSIYA?

Mangyaring makipag-ugnayan sa aming Linya ng Pagpayo ng Nurse sa **1-877-509-0294** para sa tulong.

Ang panahon ng bakasyon ay maaaring maging masayang panahon, ngunit maaari ding maging mahirap.

Kung kayo o sinumang kilala ninyo ay nangangailangan ng karagdagang tulong sa panahong ito, bisitahin po lamang ang website ng Second Harvest Food Bank sa www.shfb.org. Maaari ninyong malaman kung saan makakakuha ng libreng pagkain sa panahon ng bakasyon at sa iba pang panahon ng taon.

Para sa tulong sa buong taon, tumawag sa Food Connection sa **1-800-984-3663**.

Masasabi sa inyo ng Food Connection kung saan kayo

makakakuha ng libreng pagkain at ang mga kinalalagyan na malapit sa inyong tahanan o trabaho. Maaari din kayong tumawag para malaman kung karapat-dapat kayo para sa CalFresh (mga food stamps) at kung saan kayo puwedeng mag-apply.

Tumatawag kayo sa pamamagitan ng cell phone? Ang libreng tawag na numero ng Food Connection ay niruruta ayon sa code ng lugar para sa teleponong inyong ginagamit. Kung may cell phone kayo na ang area code ay hindi lokal, mangyaring tumawag nang direkta sa alinman sa **1-408-266-8866, ext. 101**, o sa **1-650-610-0800, ext. 101**.

Mga Paunawa

You can get this information for free in other languages. Call **1-877-723-4795**. TTY/TDD users call **1-800-735-2929**. The call is free.

Puede obtener esta información gratuita en otros idiomas. Llame al **1-877-723-4795**. Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al **1-800-735-2929**. La llamada es gratuita.

Quý vị có thể nhận thông tin này miễn phí ở các ngôn ngữ khác. Xin gọi số **1-877-723-4795**. Những người sử dụng TTY/TDD nên gọi số **1-800-735-2929**. Cuộc gọi được miễn phí.

您可免费获得此信息的其他语言版本。请拨打免费电话 **1-877-723-4795**。TTY/TDD 使用者应拨打 **1-800-735-2929**。这是免费电话。

Makukuha mo nang libre ang impormasyong ito sa iba pang mga wika. Tumawag sa **1-877-723-4795**. Ang mga gumagamit ng TTY/TDD ay dapat tumawag sa **1-800-735-2929**. Libre ang tawag.

Maaari mong hingin ang handbook na ito sa iba pang mga format, tulad ng Braille o malalaking print.

Ang Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare–Medicaid Plan) ay isang planong pangkalusugan na

nakikipagkontrata sa Medicare at Medi-Cal upang makapagbigay ng mga benepisyo ng kapwa programa sa mga nagpatala. Ang pagpapatala sa Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare–Medicaid Plan) ay nagdedepende sa pag-renew ng kontrata. Ang impormasyon sa benepisyo ay isang maikling buod at hindi kumpletong paglalarawan ng mga benepisyo. Maaaring umiral ang mga limitasyon at paghihigpit. Para sa karagdagang impormasyon, tawagan ang Member Services ng SCFHP o basahin ang Handbook ng Miyembro ng SCFHP Cal MediConnect. Ang mga Benepisyo, Listahan ng mga Saklaw na Gamot, at botika at mga network ng provider ay maaaring magbago paminsan-minsan sa buong taon at sa ika-1 ng Enero ng bawat taon.

panalong
kalusugan

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
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
www.scfhp.com

H7890_11021T Accepted