

# panalong kalusugan



Plano na Cal MediConnect  
(Medicare–Medicaid Plan)

## Napapanahong pangangalaga

**A**ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ay nakatalaga sa pagbibigay ng napapanahong access sa pangangalaga para sa lahat ng mga kasapi. Pakitingnan ang chart para sa impormasyon tungkol sa pinakamataas na oras na dapat kang maghintay para sa isang appointment.

Mayroon ka ring karapatang makatanggap ng serbisyo ng interpreter sa isang napapanahong pamamaraan para sa mga naka-schedule mong appointment.

Kung hindi ka nakatanggap ng tugon sa loob ng inaasahang panahon, tawagan po lamang ang Serbisyo sa Kostumer ng SCFHP. Maaari ka ring tumawag sa California Department of Managed Health Care (Departamento ng Pinamamahalaang Pangangalaga ng Kalusugan ng California) sa **1-888-466-2219** o bisitahin ang kanilang website sa **www.dmhc.ca.gov**.

Uri ng appointment	Oras ng paghihintay
<b>Mga apurahang medikal na appointment</b>	
Para sa mga serbisyong <b>hindi</b> nangangailangan ng paunang awtorisasyon	48 na oras
Para sa mga serbisyong <b>nangangailangan</b> ng paunang awtorisasyon	96 na oras
<b>Mga hindi-apurahang medikal na appointment</b>	
Para sa mga hindi-apurahang serbisyo upang makapag-diagnose o magamot ang pinsala, karamdaman, o iba pang kundisyong pangkalusugan	
Pangunahing pangangalaga	10 araw ng negosyo
Espesyalista	15 araw ng negosyo
Hindi-manggagamot na provider ng pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip	10 araw ng negosyo
Unang prenatal na pagbisita	2 linggo
<b>Pag-screen sa telepono</b>	
Ang iyong provider o isang sumasaklaw na lisensiyadong pangkalusugang propesyonal ay dapat available para sa pag-screen sa telepono 24 oras bawat araw, 7 araw bawat linggo.	30 minuto upang tawagan kang muli
<b>Sa opisina</b>	
Paghihintay sa opisina para sa mga naka-schedule na appointment	30 minuto o mas mabilis pa

### Tumawag sa amin

#### Serbisyo sa Kostumer

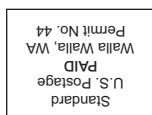
8 n.u. hanggang 8 n.g., 7 araw kada linggo, kabilang ang mga piyesta opisyal  
**1-877-723-4795**

#### TTY/TDD

**1-800-735-2929** o 711

1W

**Kalusugan at wellness o impormasyon sa pag-iingat**





## Tingnan ito ✓

### MGA ILANG DAPAT GAWING MGA SCREENING AT PAGSUSURI SA SARILI

**S**iyempre naman ay mangangailangan ka ng doktor para sa karamihan ng iyong mga screening na pagsusulit at pagsusuri. Ngunit maaaring ikaw na rin mismo ang gumawa ng ilan sa mga pagsusuri. Tandaan po lamang na ang mga ito ay pangkalahatang tagubilin. Maaaring mangailangan ka ng mga screening nang mas maaga, mas madalas, o wala talaga. Tanungin ang iyong doktor kung ano ang tama para sa iyo.

*Mga pinagmulan: American Academy of Family Physicians; American Cancer Society; Agency for Healthcare Research and Quality; U.S. National Library of Medicine*

#### Sa tahanan

- ✓ **Tumayo sa timbangan.** Isulat ang resulta (at ang iyong tangkad) sa calculator na ito ng body mass index (BMI) upang makita kung ikaw ay sobra sa timbang o obese: [www.morehealth.org/bmi](http://www.morehealth.org/bmi).
- ✓ **Sukatin ang iyong baywang.** Maglagay ng medida sa medyo itaas ng iyong balakang, huminga nang palabas, at sukatin ito. Ang baywang na mas malaki sa 40 pulgada para sa mga lalaki o 35 para sa mga babae ay nagpapalaki ng panganib na magkaroon ng type 2 na diabetes at sakit sa puso.
- ✓ **Tingnan ang iyong paa kung mayroon kang diabetes.** Maghanap at iulat ang anumang sugat o iba pang mga problema bago maging malaking impeksiyon ang mga ito. Subukang gumamit ng salamin kung nahihirapan kang makita ang iyong paa.
- ✓ **Suriin ang iyong balat para sa kanser.** Maaaring makatulong ang madalas (gaya ng buwan-buwan) na sariling pagsusuri sa balat na maagang matagpuan ang kanser. Ang mga pabagong nunal, batik, o mga lugar na may problema sa iyong balat ay dapat ipakita sa iyong doktor.
- ✓ **Subaybayan ang presyon ng iyong dugo.** Maaaring pagamitin ka ng iyong doktor sa bahay ng isang portable na pansubaybay nito kung, halimbawa, mayroon kang halos aabot sa mataas na presyon ng dugo o kaya kung ang iyong mga resulta ay mataas lamang kapag nasa opisina ng doktor.

#### Sa opisina ng provider

- ✓ **Mga mammogram.** Mula sa edad na 45 hanggang 54, ang mga babae ay dapat sumailalim sa taunang pag-screen sa kanser sa suso, at tuwing dalawang taon pagkatapos noon.
- ✓ **Colonoscopy.** Simula sa edad na 50, ang colonoscopy o iba pang mga pagsusuri na pag-screen ay inirerekomenda para sa mga lalaki at mga babae upang makatulong na maiwasan ang colorectal na kanser o kaya ay maaga itong mahanap.
- ✓ **Mga pagsusuri sa presyon ng dugo.** Ipatingin sa iyong doktor ang presyon ng iyong dugo nang hindi kukulangin sa minsan bawat dalawang taon—at mas madalas pa kung may partikular kang mga kundisyon gaya ng sakit sa puso o diabetes.
- ✓ **Mga pagsusuri sa kolesterol sa dugo.** Simulan ito sa edad na 35, o 20 kung mayroon kang mga salik sa panganib gaya ng diabetes, alta-presyon, o sakit sa puso.



## Huwag ipagpaliban ang Pap test

**M**ga babae, napapanahon ba ang inyong mga Pap test screening para sa kanser sa cervix? Isaalang-alang ang mga ito:

- Tinatayang 12,000 mga babae sa U.S. ang nagkakaroon ng kanser sa cervix taon-taon.
- Karaniwang hindi lumalabas ang mga sintomas hanggang sa malalana ang kanser.

### Nasingil nang mali?

*GANITO ANG DAPAT GAWIN*

Kung nakatanggap ka ng bayarin para sa isang nasasaklaw sa serbisyo, huwag itong babayaran, at kaagad kaming tawagan. Siguraduhing nasa iyo ang bayarin kapag tumawag ka. Kakailanganin namin ang mga sumusunod na impormasyon:

- Ang pangalan at address ng kasapi.
- Ang numero ng pagkakakilanlan ng kasapi sa ID card ng kasapi.
- Ang petsa at dahilan ng bayarin.

**Ang magandang balita.** Ang kanser sa cervix ay isa sa mga pinakamadaling maiwasang gynecological na kanser. At ayon sa American Cancer Society, ang kadalasan ng pagsapit ng kanser na ito ay bumaba nang mahigit sa 50 porsiyento simula noong 1975, salamat sa malawakang mga screening.

**Sa isang Pap test.** Sa isang Pap test, kukuha ang iyong doktor ng sample ng mga cell mula sa iyong cervix. Sinusuri ang sample para sa mga precancerous na cell at mga kanser na cell.

Ang mga precancerous na cell ay maaaring gamutin kung maagang matagpuan. At kung maagang matagpuan ang kanser sa cervix, madali nitong gamutin. Kaya kinakailangan mong sundin ang mga sumusunod na mahahalagang tagubilin na ito.

- Ang pangalan ng doktor o ospital.
- Ang halaga ng bayarin.

Magpadala po sa amin ng kopya ng nakalistang bayarin na dapat suriin. Kung kwalipikado ka para sa serbisyo, kami ang magpapadala ng bayad sa provider. At parating dalhin ang iyong ID card ng kasapi ng MediConnect sa bawat pagpapatingin sa doktor upang maiwasang masingil nang mali.

Kung mayroon kang anumang tanong, tumawag sa Serbisyo sa Kostumer.

### Edad Rekomendasyon

21	Unang Pap test.
21–29	Pap test tuwing tatlong taon, hangga't normal ang mga resulta ng pagsusuri.
30–65	Pap test kasama ng pagsusuri para sa human papillomavirus (HPV) bawat limang taon. Ito ang inirerekomandang gawi, ngunit ayos lang din na sumailalim sa Pap test tuwing tatlong taon. Maaaring magsanhi ang HPV ng mga precancerous na pagbabago sa cervix at isang malaking sanhi ng kanser sa cervix.

**Mahigit pa sa 65** Ang mga babae na nagkaroon ng malubhang precancerous na pagbabago sa kanilang cervix minsan sa kanilang buhay ay dapat patuloy na magpasuri nang hindi kukulangin sa 20 taon pagkatapos ng kanilang diagnosis, kahit pa man magpatuloy ang pagsusuri nang lampas sa 65 taong gulang.

**Lahat ng edad** Hindi kailangan ang mga Pap test pagkatapos ng isang total hysterectomy, kung saan inalis ang cervix, at para sa mga babaeng walang kasaysayan ng malubhang precancerous na pagbabago.

## INDIAN HEALTH CENTER FITNESS

# Maging malusog!

**H**uwag maghintay para magmukha at maramdamang mahusay! Magsaya habang pinabubuti ang kalusugan sa Indian Health Center Fitness Center. Mayroon silang:

- Kasama sa pagmimiyembro ang indibidwal na mga klase sa fitness at mga pangkabataang klase sa fitness ng pangkat para sa edad na 13 hanggang 18.



■ Libreng pang-diyabetes at pang-nutrisyon na mga serbisyong pagpapayo ng mga propeyonal sa kalusugan.

Tumawag sa **408-445-3400, ext. 2660**, o pumunta sa

**www.indianhealthcenter.org** para sa karagdagan pang impormasyon at mga kinakailangan.

Ang Indian Health Center ay nasa 602 E. Santa Clara St. sa downtown San Jose.

## Mga Paunawa

Ang Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) ay isang planong pangkalusugan na nakikipagkontrata sa Medicare at Medi-Cal para makapagbigay ng mga benepisyo ng dalawang programa sa mga naka-enroll.

Sumusunod ang Santa Clara Family Health Plan sa mga naaangkop na Pederal na batas sa karapatang sibil at hindi nandiskrimina batay sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan, o kasarian.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** or **711**).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** hoặc **711**).

注意：如果您说中文，将为您提供免费的语言服务。请致电 **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** 或 **711**)。

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

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\_12113T Accepted