Santa Clara Family Health Plan™

MALUSOG NA PAMUMUHAY

TAGSIBOL 2019

Cal MediConnect Plan (Medicare–Medicaid Plan)

Kalusugan ng pag-iisip

ANG MAHALAGANG BAGAY TUNGKOL SA IYONG KAGALINGAN

Ang kalusugan ng pag-iisip ay ang naka-base sa kung paano naaapektuhan ng iyong mga nasasa-isip at nararamdaman ang iyong buhay. Kumusta ang iyong kalusugan ng pag-iisip?

May ilang mga palatandaan na maaaring nangangahulugan na mayroong problema na maaaring mapagbuti sa pamamagitan ng medikal na tulong. Ang mga halimbawa ng mga palatandaan na ito ay:

- Kakaunting saya ang nakukuha sa buhay o ang pakiramdam na walang halaga ang sarili o kinukunsiyensiya
- Umiiyak nang hindi alam ang dahilan kung bakit
- Mababa ang enerhiya o bigla na lamang nagagalit
- Pabago-bago ng kalooban—masayang-masaya, at pagkatapos ay malungkot na malungkot
- Matinding pag-aalala o pagka-takot
- Nakakakita o nakakarinig ng mga bagay na wala naman

Kung may mga sintomas kang tulad nito, sabihin ito sa iyong doktor. Tutulungan ka niyang makakuha ng pangangalagang makakatulong sa pagpapabuti ng iyong pakiramdam. Maaaring kasama niyan ang pakikipag-usap sa isang eksperto sa kalusugan ng pag-iisip at ang pag-inom ng gamot.

Maaari kang tumawag sa Santa Clara County Behavioral Health Services para sa karagdagang tulong:

- Para sa 24/7 Suicide and Crisis Hotline (ang 24/7 na Hotline para sa Krisis at Pagtatangka ng Pagpapakamatay), tumawag sa **1-800-273-8255**.
- Para sa mga serbisyo para sa kalusugan ng pag-iisip, 24/7, tumawag sa **1-800-704-0900**.
- Para sa mga serbisyo ng tulong sa mga nag-aabuso ng droga o iba pang mga sangkap, tumawag sa **1-800-488-9919**, Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m.

Para sa emergency na tulong, tumawag sa **911**.

Mga sanggunian: American Psychological Association; Mental Health America

Tawagan Kami

Serbisyo para sa Mamimili

8 nu hanggang 8 nh, Lunes hanggang Biyernes

1-877-723-4795

TTY/TDD 1-800-735-2929 o **711**

Standard
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44

Maaari bang hika ito?

Paano makilala ang mga sintomas

Ang hika ay isang matagalan at pabalik-balik na sakit sa baga na sanhi ng pagkipot ng mga daluyan ng hangin, na siyang nagdudulot ng kahirapan sa paghinga. Minsan ay banayad ang mga sintomas ng hika at kusa silang nawawala. Pero minsan, puwedeng lumala ang mga sintomas. Kapag nangyari ito, maaaring magdulot ito ng atake ng hika. Mahalagang makilala ang mga sintomas at humingi ng medikal na tulong.

Ano ang mga palatandaan?

Kasama sa mga karaniwang sintomas ng hika ang:

- Pag-ubo
- Humuhuning pag-hinga
- Paninikip ng dibdib
- Kahirapan sa paghinga

Ano ang sanhi nito?

Hindi laging nalalaman ang sanhi. Pero may ilang mga bagay—na kinikilala bilang mga "trigger" (isang bagay na nakapagpapanimula)—ay maaaring magdulot ng mga sintomas o palalain ang mga ito.

Kasama sa mga karaniwang trigger ang:

- Mga bagay na nakapagdudulot ng allergy, tulad ng mga napakamaliliit na mga hayop na tulad ng surot; mga hayop na may balahibo; amag; at pollen mula sa mga puno, mga damo at mga bulaklak
- Usok ng sigarilyo, polusyon sa hangin, at ilang mga kemikal
- Mga respiratoryong impeksiyon
- Pisikal na aktibidad
- Stress

Paggamot ng hika

Walang lunas para sa hika. Pero mapamamahalaan ito. Halimbawa, maaari mong iwasan ang mga trigger at gumamit ng gamot.

Ginagamot ang hika sa pamamagitan ng dalawang klase ng gamot:

- Mga gamot na mabilis-ang-lunas (mga pansagip na gamot). Nagbibigay ang mga ito ng pansamantalang ginhawa mula sa mga sintomas ng hika.
- Mga gamot na pangmatagalan ang kontrol. Iniinom ang mga ito araw-araw para kontrolin ang pamamaga ng daluyan ng hangin.

Mahalaga na iyong inumin nang tamang paraan ang iyong mga gamot sa hika. Siguruhing sundin ang mga tagubilin ng iyong doktor.

Kailan dapat humingi ng tulong

Kung sa palagay mo ay mayroon kang hika, putahan ang iyong doktor. Malalaman niya kung may karamdaman kang ito at kung ano ang iyong mga trigger para dito at tutulungan kang pamahalaan ang iyong mga sintomas.

Humingi kaagad ng medikal na tulong kung ikaw ay:

- Nahihirapang maglakad o magsalita dahil kinakapos ka ng hininga
- Nangangasul na ang labi o daliri sa kuko
- Nagkakaroon ng pananakit sa dibdib

Mga sanggunian: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; National Heart, Lung, and Blood Institute

Mas maraming mga ospital! Mas maraming mga pagpipilian!

Nasasabik kaming ipahayag na ang Regional Medical Center of San Jose ay bahagi na ngayon ng network ng Santa Clara Family Health Plan. Nangangahulugan ito na may access ka sa lahat ng mga pangkalahatang ospital sa Santa Clara County.

ANG SCFHP AY NAGBIBIGAY NG EDUKASYON SA HIKA *na mga programa nang walang bayad. Pumunta sa portal ng kasapi ng mySCFHP sa* ***www.member.scfhp.com*** *para magpatala. Kung ikaw ay kasapi ng Kaiser, pumunta sa* ***www.kp.org****.*

Santa Clara Family Health Plan™

Ang Diskriminasyon ay Labag sa Batas

Sumusunod ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sa mga naaangkop na Pampederal na batas sa karapatang sibil at hindi nandidiskrimina batay sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o kasarian. Ang SCFHP ay hindi nagtatangi ng mga tao o hindi nagpapakita ng ibang pakikitungo dahil sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o kasarian.

Ang SCFHP ay:

- Nagbibigay ng mga libreng tulong at serbisyo sa mga taong may kapansanan upang mahusay silang makipag-ugnayan sa amin, gaya ng:
  - Mga kwalipikadong interpreter ng sign language
  - Nakasulat na impormasyon sa iba pang mga format (malaking print, audio, mga naa-access na electronic na format, iba pang mga format)

- Nagbibigay ng mga libreng serbisyo sa wika sa mga taong hindi Ingles ang pangunahing wika, gaya ng:
  - Mga kwalipikadong interpreter
  - Impormasyong nakasulat sa iba pang mga wika

Kung kailangan mo ang mga serbisyong ito, makipag-ugnayan sa Serbisyo para sa Customer sa 1-877-723-4795, Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 8 p.m. Para sa mga gumagamit ng TTY/TDD, tumawag sa 1-800-735-2929 o 711.

Kung naniniwala kang hindi naibigay ng SCFHP ang mga serbisyong ito o nandiskrimina ito sa ibang paraan batay sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o kasarian, maaari kang maghain ng karaingan sa:

Attn: Appeals and Grievances Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119
Telepono: 1-877-723-4795
TTY/TDD: 1-800-735-2929 o 711
Fax: 1-408-874-1962
Email: CalMediConnectGrievances@scfhp.com

Maaari kang maghain ng karaingan nang personal o sa pamamagitan ng koreo, fax o email. Kung kailangan mo ng tulong sa paghahain ng hinaing, maaari kang tulungan ng kinatawan ng Serbisyo para sa Customer.

Maaari ka ring maghain ng reklamo sa mga karapatang sibil sa U.S. Department of Health and Human Services (Kagawaran ng Mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao ng U.S.), Office for Civil Rights (Tanggapan para sa Mga Karapatang Sibil), sa electronic na paraan sa Office for Civil Rights Complaint Portal, na makikita sa https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf, o sa pamamagitan ng koreo o telepono sa:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
Telepono: 1-800-368-1019
TDD: 1-800-537-7697

Ang mga form ng reklamo ay makukuha sa http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

Santa Clara Family Health Plan™

Language Assistance Services

English: ATTENTION: If you speak another language, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Customer Service at 1-877-723-4795, Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m. TTY/TDD users should call 1-800-735-2929 or 711. The call is free.

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame a Servicio al Cliente al 1-877-723-4795, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al 1-800-735-2929 o al 711. La llamada es gratuita.

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-877-723-4795, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối. Những người sử dụng TTY/TDD gọi đến số 1-800-735-2929 hoặc 711. Cuộc gọi được miễn phí.

中文 (Chinese): 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 联系客户服务部，工作时间是周一至周五早上 8:00 至晚上 8:00。TTY/TDD 用户请致电 1-800-735-2929 或 711。这是免费电话。

Tagalog – Filipino (Tagalog): PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa Serbisyo para sa Customer sa 1-877-723-4795, Lunes hanggang Biyernes, mula 8 a.m. hanggang 8 p.m. Dapat tumawag ang mga TTY/TDD user sa 1-800-735-2929 o 711. Libre ang tawag.

한국어 (Korean): 주의:한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 월요일부터 금요일까지 오전 8 시부터 오후 8 시사이에 1-877-723-4795 번으로 고객 서비스 부서에 전화해 주십시오. TTY/TDD 사용자는 1-800-735-2929 번 또는 711 번으로 전화해 주시면 됩니다.통화료는 무료입니다.

Հայերեն (Armenian): ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Զանգահարեք Հաճախորդների սպասարկման կենտրոն 1-877-723-4795 հեռախոսահամարով՝ երկուշաբթիից ուրբաթ՝ 8 a.m.-ից 8 p.m.-ը: TTY/TDD օգտվողները պետք է զանգահարեն 1-800-735-2929 կամ 711: Զանգն անվճար է:

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вы можете бесплатно воспользоваться услугами переводчика. Звоните в службу поддержки клиентов по номеру 1-877-723-4795 с понедельника по пятницу с 8:00 до 20:00. Лица, пользующиеся телетайпом / телекоммуникационными устройствами для глухих (TTY/TDD), могут связаться по номерам 1-800-735-2929 или 711. Звонки бесплатные.

فارسی (Persian, Farsi):

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، سرویس های دستیار زبان به صورت رایگان در دسترستان هستند. از طریق شماره 1-877-723-4795 روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 8 عصر با سرویس مشتری تماس بگیرید. کاربران TTY/TDD می توانند از طریق شماره 1-800-735-2929 یا 711 تماس بگیرند. این تماس رایگان است.

日本語 (Japanese): 注意事項：日本語を話される場合、無料の言語サービスをご利用いただけます。月曜日から金曜日、午前 8 時～午後 8 時に対応のカスタマーサービス（1-877-723-4795）までご連絡ください。TTY/TDD ご利用の方は、1-800-735-2929 または 711 に電話してください。通話料金は無料です。

Hmoob (Hmong): LUS CEEV:Yog koj hais lus Hmoob, peb muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu Rau Lub Chaw Pab Cuam Neeg Qhua rau ntawm 1-877-723-4795, hnub Monday txog Friday, 8 teev sawv ntxov txog 8 teev tsaus ntuj. Tus xov tooj rau cov neeg TTY/TDD hu rau 1-800-735-2929 lossis 711. Yog tus xov tooj hu dawb.

ਪੰਜਾਬੀ (**Punjabi):** ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਤੇ, 1-877-723-4795 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। TTY/TDD ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ 1-800-735-2929 ਜਾਂ 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

العربية(Arabic):
ملحوظة:إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجانًا . اتصل بخدمة العملاء على الرقم 1-877-723-4795، من الإثنين إلى الجمعة، 8 ص إلى 8 م. مستخدمي الهاتف النصي/جهاز الاتصال لضعاف السمع يمكنهم الاتصال على الرقم 1-800-735-2929 أو 711.اتصل مجانًا.

हिंदी (Hindi): ध्यान दें: अगर आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएँ निःशुल्क उपलब्ध हैं। आप सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8 बजे से रात के 8 बजे तक ग्राहक सेवा को 1-877-723-4795 पर कॉल कर सकते हैं। TTY/TDD उपयोगकर्ताओं को 1-800-735-2929 या 711 पर कॉल करना चाहिए। कॉल निःशुल्क है।

ภาษาไทย (Thai): เรียน: หากท่านพูดภาษาไทย เรามีบริการความช่วยเหลือทางด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย โทรติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าที่ 1-877-723-4795 ได้ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 08.00 น. ถึง 20.00 น. ผู้ใช้ TTY/TDD สามารถโทรติดต่อได้ที่ 1-800-735-2929 หรือ 711 โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

ខ្មែរ (Mon-Khmer, Cambodian): ប្រមយកចិត្តទុកដាក់៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ សេវាផ្នែកទំនាក់ទំនងអតិថិជនតាមលេខ 1 877 723 4795 អាចរកបានពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 8ល្ងាច។ អ្នកប្រើ TTY/TDD គួរតែទូរស័ព្ទមកលេខ 1 800 735 2929 ឬ 711 ។ ការហៅទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។

ພາສາລາວ (Lao): ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໃຫ້ໂທຫາຝ່າຍບໍລິການລູກຄ້າທີ່ເບີ 1-877-723-4795, ເຊິ່ງເປີດໃຫ້ບໍລິການ 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ, ຕັ້ງແຕ່ 8 ໂມງເຊົ້າຫາ 8 ໂມງ ແລງ. ຜູ້ທີ່ໃຊ້ TTY/TDD ແມ່ນໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-735-2929 ຫຼື 711. ການໂທແມ່ນໂທຟຣີ.

Ang anatomy ng paninigarilyo

Narito ang ilang paraan kung paano naaapektuhan ng tabako ang iyong katawan.

Mga daluyan ng hangin. Kapag nanigarilyo ka, ang mga tisyu sa mga baga mo ay namamaga. Maaaring magdulot ito ng mga malalang sakit, tulad ng COPD (chronic obstructive pulmonary disease). Maaari ding magdulot ang paninigarilyo ng kanser sa iyong:

- Mga baga
- Lalamunan
- Bibig

Puso at mga daluyan ng dugo. Pinipinsala ng paninigarilyo ang mga selyulang nakalinya sa daluyan ng dugo at puso. At maaari nitong mapataas ang peligro ng pamumuo ng dugo na nagdudulot ng mga atake sa puso. Ang pinsala sa mga lining ng mga daluyan ng dugo ay maaaring magdulot ng pagkipot nito. Nangangahulugan ito na hindi sapat na dugo an dumadaloy sa:

- Mga kidney
- Sikmura
- Mga braso, binti at paa

Maaaring magdulot ito ng mga problema tulad ng kirot at gangrene, lalo na kung mayroon ka ring diyabetis.

Utak. Ang mga pamumuo ng dugo na nabubuo sa mga sirang arterya ay maaaring pumunta sa iyong utak mo at magdulot ng stroke.

Mga buto at tendon. Pinatataas ng paninigarilyo ang peligro para sa osteoporosis sa kalalakihan at kababaihan. Ito ay kung kailan ang mga buto ay nanghihina at mas malamang na mabali. Ang mga naninigarilyo at nasa mas mataas na peligro din ng:

- Mga pinsala sa sobrang paggamit, tulad ng tendinitis
- Mga traumatic na pinsala, tulad ng sprain

Immune system (ang sistema ng katawan laban sa sakit). Ang mga naninigarilyo ay may mas kaunting dami kaysa sa mga hindi naninigarilyo ng ilang klase ng selyula na panlaban sa mga mikrobiyo. Iniiwan ka nitong mas mahina sa impeksiyon.

Pinatataas din ng paninigarilyo ang iyong peligro sa mga problema sa mata at ngipin at maaaring magdulot ng kanser sa:

- Pancreas
- Cervix
- Dugo (leukemia)
- Mga kidney
- Sikmura

Ang mga kababaihang naninigarilyo ay mas nagkakaproblema sa pagbubuntis. At ang kanilang mga sanggol ay mas malamang na mamatay dahil sa SIDS (sudden infant death syndrome) kaysa sa mga sanggol na kung saan ang kanilang ina ay hindi naninigarilyo.

Mga dulugang makakatulong sa iyong huminto

Sa sandaling huminto ka sa paninigarilyo, ang mga peligro sa iyong kalusugan ay magsisimulang bumaba. At patuloy na bumababa ito, gaano katagal ka mang nanigarilyo.

Ang California Smokers' Helpline ay naghahandog ng mga libreng pagpapayo sa telepono at mga materyales para sa pagtulong sa sarili. Tumawag sa **1-800-NO-BUTTS** (**1-800-662-8887**) o pumunta sa **www.nobutts.org**.

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

May mga gamot ding makakatulong sa iyong huminto. Karamihan sa mga ito ay sinasaklawan ng SCFHP. Magtanong sa doktor mo para sakaragdagang impormasyon.

Mga sanggunian: American Academy of Orthopaedic Surgeons; American College of Radiology; American Heart Association; Centers for Disease Control and Prevention; National Institutes of Health; National Kidney Foundation

Mga Opsyon sa Pag-aalaga sa Kalusugan

BAGONG ORAS NG SERBISYO

Nagbago na ang oras na kung kailan bukas ang Medi-Cal Health Care Options (HCO). Ang HCO Call Center ay bukas na ngayon mula Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 6 p.m. Para piliin o palitan ang iyong Medi-Cal na plano, tumawag sa **1-800-430-4263** (TTY: **1-800-430-7077**. Para piliin o palitan ang iyong planong Cal MediConnect, tumawag sa **1-844-580-7272** (TTY: **1-800-430-7077**. Libre ang tawag.

Para sa karagdagang impormasyon, bumisita sa **www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov/contact-us**. Ang website ay may kasama ring mga numero ng telepono na iyong matatawagan para makausap ang HCO sa iyong sariling wika.

ANONG RATING ANG IBIBIGAY MO SA AMIN? *Maaaring tawagan ka ng DSS Research upang imbitahan kang lumahok sa isang survey tungkol sa Santa Clara Family Health Plan. Gusto naming maging ang posibleng pinakamahusay na plano. Mahalaga ang iyong mga sasabihin at makakatulong ito sa amin na makita ang mga aspetong dapat pa naming paghusayin. Salamat sa inyong tulong!*

Paano at kailan magsampa ng karaingan

Ang mga kasapi ng SCFHP ay maaaring mag-ulat ng karaingan sa isa sa mga sumusunod na pamamaraan:

- **Sa pamamagitan ng telepono:** Tumawag sa Serbisyo sa Kostumer ng SCFHP sa pagitan ng 8 a.m. at 8 p.m., Lunes hanggang Biyernes sa **1-877-723-4795**. O, kung hindi ka makarinig o makapagsalita nang mabuti, mangyaring tumawag sa **1-800-735-2929** o **711**. Kung tatawag ka sa labas ng mga oras na ito, mag-iwan ng voicemail. Makakatanggap ka ng sagot sa suusnod na araw ng negosyo.
- **Sa pamamagitan ng sulat:** Punan ang form ng reklamo o sumulat ng liham at ipadala ito sa:

  Attn: Grievance and Appeals Department
  Santa Clara Family Health Plan
  PO Box 18880
  San Jose, CA 95158

- **Nang harapan:** Pumunta sa iyong tanggapan ng doktor o sa SCFHP at sabihin na gusto mong magsampa ng karaingan.
- **Online:** Pumunta sa **www.scfhp.com**.

Kapag nag-uulat ng karaingan, isama ang mga detalye, lalong-lalo na ang petsa ng insidente. Maaari kang magsampa ng karaingan sa anumang panahon. Sineseryoso namin ang lahat ng mga karaingan.

Maaari ka ring magsampa ng karaingan tungkol sa isang doktor o tagapagkaloob. Ang karaingan tungkol sa doktor o tagapagkaloob ay maaaring isyu sa kalidad. Ang mga isyu sa kalidad ay inuulat sa medikal na kawani ng SCFHP. Lumilikha sila ng plano para maiwasan na mangyari uli ang isyu. Mayroon ka ring opsiyon na magsampa ng isang reklamo tungkol sa kalidad ng pangangalaga sa Livanta, ang Organisasyon para sa Pagpapabuti ng Kalidad (Quality Improvement Organization) sa California. Tawagan ang Livanta nang walang bayad sa **1-877-588-1123**. Ang mga gumagamit ng TTY/TDD ay dapat tumawag sa **1-855-887-6668**.

Kapag tumawag ka para mag-ulat ng karaingan, magsisimula ang proseso sa pagpapatotoo ng Customer Service Representative (CSR, o Kinatawan ng Serbisyo sa Kostumer) ng impormasyon para makipag-ugnayan sa iyo. Sa ilang kaso, susubukan ng CSR na tulungan kang malutas agad ang isyu. Sa ilang mga karaingan, ang isang Grievance and Appeals Coordinator (o Coordinator para sa Karaingan at Apela) ay itatalaga para asikasuhin ang iyong kaso. Maaari ka nilang tawagan para humingi ng karagdagang impormasyon. Sasaliksikin ng Coordinator ang iyong isyu at padadalhan ka ng liham na nagdodokumento sa karaingan mo at anumang mga hakbang na gagawin namin para malutas ang isyu.

Ang mga nagsampa ng karaingan ay protektado mula sa paghihiganti. Alamin na ang mga ulat na ito ay nakakatulong sa aming mapabuti ang pangangalaga sa lahat ng mga kasapi. Gusto naming maging pinakamahusay na planong pangkalusugan na maaari mong makuha.

MALUSOG NA PAMUMUHAY
Cal MediConnect Plan
(Medicare–Medicaid Plan)
TAGSIBOL 2019

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 maaarng 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.

2019 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890_14102T 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
P.O. Box 18880, San Jose, CA 95158
1-877-723-4795 • **www.scfhp.com**
TTY/TDD: **1-800-735-2929** or **711**