

panalong kalusugan



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Medi-Cal/Healthy Kids

Ano ang personal na kinatawan?



Alam ba ninyong pwede kayong magtalaga na talakayin ng isang miyembro ng pamilya o kaibigan ang inyong impormasyon sa kalusugan at benepisyo para sa inyo?

Ang taong ito ay tinatawag na personal na kinatawan. Maaaring tumawag ang inyong personal na kinatawan sa Santa Clara Family Health Plan para piliin ang inyong bagong doktor, mag-follow up sa inyong referral sa espesyalista, tumulong na mapunan ang inyong reseta, o magtanong tungkol sa inyong mga benepisyo.

Para italaga ang inyong personal na kinatawan, kailangan ninyong punan ang isang Form ng Paghiling ng Personal na Kinatawan (Personal Representative Request Form). Maaari ninyong i-download ang formula sa aming website sa **www.scfhp.com**. O kaya ay maaari ninyong tawagan ang Serbisyo ng Kostumer sa **1-800-260-2055** at ipapadala namin sa inyo ang form na ito. Ipadala ang kumpletong Form ng Paghiling ng Personal na Kinatawan sa:

Santa Clara Family Health Plan

Attn: Customer Service

210 E. Hacienda Ave.

Campbell, CA 95008

Fax: **1-408-874-1965**

Tumawag sa amin

Serbisyo sa Kostumer

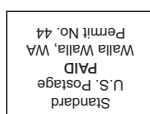
8:30 n.u. hanggang 5 n.h., Lunes hanggang Biyernes (maliban sa mga piyesta opisyal)

1-800-260-2055

TTY/TDD

1-800-735-2929

1



POSTPARTUM NA PAGBISITA

Kailangan ding magpa-check-up ng mga bagong ina



Bilang isang bagong ina, maaaring mas abala na kayo ngayon kaysa dati. Panay ang pag-aalaga ninyo sa inyong sanggol sa lahat ng panahon.

Kasabay nito, nagpapagaling pa ang katawan ninyo sa hirap ng panganganak. Kaya tiyaking naasikasuhan din ninyo ang inyong mga pangangailangan.

Mas mahalaga ngayon kaysa kailanman ang mabuting pagkain at pamamahinga. Gayun din ang pagpapatingin sa inyong tagapaglaan para magpa-check-up.

Ito ay pagbisitang dapat gawin.

Kakailanganin ninyo ng postpartum na check-up nang mga apat hanggang anim na linggo matapos ang panganganak. Kung na-cesarean kayo,

maaaring kinakailangang mas maaga kayong magpatingin sa inyong doktor — mga dalawang linggo makalipas ang operasyon.

Sa paano mang paraan, pagkakataon na ito para sa inyong tagapaglaan na:

- Makatiyak na gumagaling kayo nang mabuti sa pagka-panganak.
- Makita kung makakabalik na kayo sa mga normal na aktibidad.

Pagkakataon na ninyong magsalita.

Ito na rin ang pagkakataon para inyong masabi ang anumang alalahanin tungkol sa inyong paggaling at sa pakiramdam ng inyong

katawan. Pwede ninyong tanungin ang inyong tagapaglaan tungkol sa:

- Pagpapasuso.
- Birth control.
- Pagbabawas ng timbang.
- Inyong diyeta at pananatiling malusog.
- Inyong mga emosyon.

Malungkot ang pakiramdam?

May mga babaeng nalulungkot matapos manganak. Ang depresyon matapos manganak (postpartum depression, or PPD), ay totoo at maaaring mangyari sa kahit sinong ina, lalo na sa unang ilang buwan matapos ang panganganak.

Kung nalulungkutan kayo, sabihin sa inyong tagapaglaan. Pwede niya kayong matulungan na isaayos muli ang inyong pakiramdam.

Maging mabait sa sarili. Kahit na anong bagay ay maaari ninyong maibahagi sa inyong tagapaglaan.

Pinagmulan: Office on Women's Health

Hindi alam kung kanino magpapatulong?

Kailangan ng tulong?

TUMAWAG SA 211

Ang isang sanay na maarugang propesyonal ang tutulong sa iyo 24 oras bawat araw sa 170+ na wika at sa TTY. **Ang 211 ay libre at kumpedensiyal.**

Matutulongan ka naming makahanap ng:

- Pagkain, tirahan, mga serbisyo sa mga walang tirahan
- Tulong sa pagka-empleyo
- Pangangalaga sa kalusugan/mga serbisyo para sa kalusugan ng pag-iisip
- Mga serbisyo sa imigrasyon
- Mga serbiyong legal
- Pangangalaga ng bata
- Mga pag-aalaga ng mga matatanda...**at marami pang iba!**

Makukuha rin ang impormasyon sa www.211scc.org



I-text ang salitang **BABY** sa **511411**

at makakatanggap kayo ng mga **LIBRENG** mensahe sa inyong cell phone para matulungan kayo sa inyong pagbubuntis at sa unang taon ng inyong sanggol.

MGA MIYEMBRO NG MEDI-CAL

Kinakailangan ang inyong input

Sinisiyasat ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ang aming mga miyembro upang matutunan kung gaano kabilis ninyo nakukuha ang mga serbisyong pangkalusugan sa inyong wika. Maaari kayong makatanggap ng tawag sa telepono mula sa SCFHP na nag-iimbita sa inyo na lumahok sa pagsisiyasat. Mahalaga ang inyong paglahok at makakatulong sa amin upang malaman kung natutugunan ba namin ang inyong mga pangangailangan. Salamat sa inyong tulong!



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

A numang oras sa araw o gabi, maaari ninyong mapuntahan ang aming website sa (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.
- » Pumunta sa www.scfhp.com/getting-started para sa karagdagan pang impormasyon.

Mayroon ba kayong Medi-Cal at Medicare?

Pinagsasama ng Cal MediConnect ang mga benepisyong ito sa isang plano na may isang ID card ng miyembro at isang numero ng telepono para tumawag ng tulong. Tumawag sa **1-888-202-3353** para sa karagdagan pang impormasyon at upang makasali sa Cal MediConnect!

Cal MediConnect

- 1 ID card
- 1 Numero ng telepono

mga bagay na dapat malaman

MAY MAGAGAWA KA

Sumali sa aming Komite ng mga Tagapayo para sa Mamimili (Consumer Advisory Committee)

Gusto ba ninyong tumulong para gawing mas mahusay ang Medi-Cal at Healthy Kids para sa inyo at sa inyong komunidad? Sumali sa Komite ng mga Tagapayo para sa Mamimili (Consumer Advisory Committee)! Apat na beses bawat taon nagkikita ang komite. Binubuo ito ng mga tagapagtaguyod, mga tagapaglaan, mga kasapi ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), at mga magulang o legal na tagapag-alaga ng mga kasapi ng SCFHP.

Bilang isang miyembro ng Tagapayo para sa Mamimili, kayo ay maaaring:

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

Kung interesado kayong manilbihan sa komite, tumawag sa Mga Serbisyo ng Kostumer.

Oras na para huminga!

MGA SERBISYO PARA SA PAGHINTO SA PANINIGARILYO

Gusto ba ninyong huminto sa paninigarilyo? Naririto ang dalawang mapagkukunan ng tulong. Ang Breathe California ay may mga sanay na tagapagturo at mga programa para matulungan kayong huminto. Tawagan sila sa **1-408-998-5865** o bumisita sa **www.lungsrus.org**.

■ 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 bumisita sa **www.nobutts.org** para sa karagdagang impormasyon.

Gawin ninyo ang taon na ito ang taon na kung saan kayo ay tuluyan nang huminto sa paninigarilyo.

Mga Paunawa

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 **1-800-260-2055**. (TTY: **1-800-735-2929** or **711**).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-260-2055** (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 **1-800-260-2055** (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 **1-800-260-2055**。(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 **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

panalong
kalusugan

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.

Maaring gumamit ng mga modelo sa mga larawan at mga ilustrasyon.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN

210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
1-800-260-2055
www.scfhp.com

2017 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.