

Tagsibol 2017

panalong kalusugan



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Medi-Cal/Healthy Kids



Paggamit ng iyong ID card

Ang iyong ID card ang iyong susi sa pagtanggap ng pangangalagang pangkalusugan. Siguraduhin na dadalhin mo ito sa tuming magpapatingin ka sa iyong provider o kukuha ng anumang ibang serbisyo ng kalusugan.

Para protektahan ang iyong ID card, huwag hahayaang magamit ito nang sinuman. Tawagan ang Serbisyo sa Kostumer kung nawal o nanakaw ang iyong card.

Ito'y aming ika-20 anibersaryo!

pinagmamalaki ng Santa Clara Family Health Plan na napagsilbihan namin ang aming mga miyembro magmula noong Feb. 1, 1997. Gusto naming pasalamatang kayong naging mga miyembro namin sa maraming taon at nagpapaabot nang mainit na pagbati sa mga miyembrong sumasama pa lang sa amin! Nananatili kaming nakapangako sa pagpapabuti sa kalusugan at kapakanan ng mga residente ng aming bansa. Hanapin kami sa Facebook at LinkedIn para sa balita at mga kaganapan habang ipinagdiriwang namin ang aming milyahe sa taong ito!

20 TAON PINAGLILINGKURAN
ANG ATING
KOMUNIDAD SIMULA
PA NOONG 1997

May karapatan kang malaman

Ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ay nakapangakong magkakaloob nang napapanahong pag-access sa pangangalga sa lahat ng miyembro. Nagsusumikap ang SCFHP para matiyak na ang lahat ng serbisyo ng kalusugan ay naipagkakaloob sa paraang napapanahon. Patuloy na aabisuhan ng SCFHP ang aming mga miyembro ng anumang pagbabago o mga update na ginawa hinggil sa kasalukuyang mga patakarán.

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 o 711

1

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

May pilit bang sinasabi ang iyong katawan?



Maaring hindi mo nakukuha ang mga sustansya na kinakailangan ng iyong katawan para gumana nang husto. Narito ang apat na pangunahing sustansya at kung bakit sila mahalaga sa pagpapanatiling malusog.

- 1. Ang vitamin B₆ ay tumutulong sa iyong magpanatili ng malusog na immune system at maiwasan ang ilang uri ng anemia.** Ang mga sintomas ng kakulangan sa vitamin B₆ ay kabilang ang pamamantal at iba pang problema sa balat, tulad ng balakubak o mga nangangaliskis na patse. Kung mayroon ka ng alinmang malalalang sintomas tulad ng depresyon, pagkalito, o kahit na mga sumpong, tawagan ang iyong doktor.
- 2. Ang hindi sapat na iron sa iyong diyeta ay isang alalahanin, lalo na sa kababaihan na ang edad ay maaaring**

mabuntis. Ang karaniwang senyales ay kapaguran. Ang ibang sintomas ay maaaring kabilangan ng:

- Pagkahilo.
- Sakit ng ulo.
- Malalamig na kamay at paa.
- Pamumutla sa balat at sa ilalim ng mga talukap.
- Panghihina.

3. Binibigyan ng vitamin D ang iyong katawan nang maraming benepisyo, pangunahin ay mas mainam na kalusugan ng buto at tumaas ang pagiging immune. Ang mga sintomas ng kakulangan sa vitamin D ay maaaring maging pananakit ng buto, kahinaan ng kalamnan, o na-depress na kalooban.

4. Ang mga taong hindi nakakakuha nang sapat na vitamin C ay maaaring magkaroon ng mga pagduruo ng gilagid, madaling magpasa, at mga

sugat na mukhang mabagal gumaling.

Siguraduhin na makakakuha nang maraming vitamin C mula sa:

- Mga citrus na prutas, tulad ng mga kahel, pinya, limon, at mga apog.
- Mga gulay, tulad ng mga siling pula, broccoli, at mga patatas.
- Iba pang prutas, tulad ng bayabas, papaya, kiwi, at mga strawberry.

Ang pinakamainam na paraan para makakuha nang sapat na sustansya ay kumain ng ganap na balanseng diyeta. Ayon sa *Dietary Guidelines for Americans*, ang malusog na tularan ng pagkain ay isa na:

- Kinabibilangan ng sari-saring gulay, prutas, buong butil, walang taba o mababang taba na gatas at mga produkto ng gatas, at mga langis.
- Kabilang ang sari-saring pagkain na protina, kabilang ang pagkaing-dagat, mga walang tabang karne at mga manok, itlog, beans at gisantes, mani, buto, at mga produkto ng balatong.
- Limitahan ang saturated at *trans* fat, at mga idinagdag na asukal at asin na kadalasang matatagpuan sa mga pagkaing nakapakete o processed.
- Manatili sa loob ng iyong pang-araw-araw na pangangailangan ng calorie.

Kung mayroon kang mga katanungan o alalahanin (hal. tungkol sa mga sintomas, dosis, atbp.), makipag-usap sa iyong doktor. Para sa higit na impormasyon, bisitahin ang

www.eatright.org.

Tangkain ang ginto

May mas higit pa sa busal ng mais kaysa sa 16 na hanay ng matamis, ginintuang masarap. Ang bituin ng barbecue na ito ay kasing galing na mapagkukunan ng fiber pati na rin ng mga vitamin B at C. Maghain nang payak at simple, libre rin ito sa asin at taba. Para panatilihing kasing lusog sa puso ang mais hangga't maaari, itampok ito—nang wala ang tradisyunal na asin at paligo ng

butter—sa mga salad, salsa, sopas, at succotash. At kapag lumubog ang araw sa pag-ani ng mais ng taon, subukan ang frozen o mga delatang kernel. Ang mga ito ay kasing sustansya nang sariwa.

Masayang katotohanan: Ang karaniwang busal ng mais ay may 800 hibla ng seda—isa para sa bawat ubod.

Mga pinagkukunan: Academy of Nutrition and Dietetics; American Institute for Cancer Research; Produce for Better Health Foundation

Tulongan ang mga batang lumaki nang malusog

Bigyan ang iyong anak ng malusog na istilo ng pamumuhay sa pamamagitan ng pagsisimula ng regular na pisikal na aktibidad at malusog na pagkain. Ang mga bata ay kailangan nang hindi bababa sa 60 minuto ng aktibong paglalaro araw-araw para lumaki sa isang malusog na timbang. Para siguraduhin na malusog na kumakin ang iyong anak, magsimula sa maliliit na pagbabago:

- Sa bawat pagkain, siguraduhin na kalahati ng plato ay puno ng mga gulay at prutas. Gawin itong makulay. Magsama ng mga berde, pula, at kahel!

- Piliin ang mga whole-grain na tinapay, mga cereal sa almusal, at mga pasta. Hanapin ang keyword na *whole* sa simula ng listahan ng mga sangkap para makasigurado, gaya ng *whole oats, whole-wheat flour, whole-grain corn, whole-grain brown rice, o whole rye.*

- Tingnan ang label ng Nutrition Facts para ipaghambing ang saturated fat, asin, at mga idinagdag na asukal sa iyong pagkain at mga inumin. Piliin ang mga produkto na may kaunting saturated fat at asin, at iwasan ang mga idinagdag na asukal.

Maaaring sumali ang mga may sapat na gulang para ibayong hikayating ang kanilang mga anak na bumuo nang malusog na kasanayan. Regular na 10-minutong pagitan ng mabilis na paglakad sa buong araw ay maaaring mabigay sa sinuman nang tumatagal na mga benepisyong pangkalusugan.

Para sa higit na impormasyon, bisitahin ang www.choosemyplate.gov.



Paanong tanungin ang iyong doktor tungkol sa iyong timbang

Kung hindi ka sigurado tungkol sa iyong timbang, tanungin ang iyong doktor sa panahon ng iyong taunang checkup. Nakatutulong na magdala ka ng listahan ng mga katanungan pagpunta sa iyong appointment. Ang ilang sampol na katanungan ay:

- Ano ang malusog na timbang para sa akin?
- Mayroon ba akong problema sa kalusugan na nagdudulot sa akin ng sobrang timbang?
- Anu-ano ang malusog na paraan para magbawas ng timbang at mapanatili ito?
- Anu-anong uri ng pisikal na aktibidad ang dapat kong gawin?
- Paano ko babaguhin ang aking mga ugali sa pagkain?
- Matutulungan ba ako ng programa ng pagbabawas ng timbang?

Sinsaklawan ng Santa Clara Family Health Plan ang halaga ng mga pulong ng Weight Watchers na may referral mula sa iyong doktor.

Mga tanong? Tawagan ang Serbisyo sa Kostumer para sa higit na impormasyon.

Mayroon ka bang Medi-Cal at Medicare?

Pinagsasama ng Cal MediConnect ang mga benepisyong ito sa isang plan gamit ang isang ID card ng miyembro at isang numero ng telepono para tumawag ng tulong. Tumawag sa **1-888-202-3353** para malaman ang higit pa at magpatala sa Cal MediConnect!



- Isang** ID card
- Isang** numero ng telepono
- Isang** health plan

Cal MediConnect

Natatakot sa dentista?

Ang gawain hinggil sa ngipin ay maaaring nakatatakot sa ilang bata. Makipag-usap sa iyong dentista tungkol sa mga paraan para matulungan ang iyong anak na manatiling payapa.

Kung makapaghihintay ang paggagamot, maaaring imungkahi ito ng iyong dentista kapag mas matanda na ang iyong anak. Regular na magpatingin sa iyong dentista para pagpasyahan kung kailan at kung kinakailangan ng iyong anak ng paggagamot.

Kung kaagad na kailangan ng pangangalaga ang iyong anak, maaaring imungkahi ng dentista ang paggamit ng gamot (tulad ng laughing gas) para matulungan ang iyong anak na makapagpahinga o makatulog. Ang gamot ay ligtas sa karaniwan. Ngunit mayroon itong ilang panganib. Makipag-usap sa iyong dentista tungkol sa mg panganib na ito. At siguraduhin na naaprobahan ang iyong dentista na gumamit ng gamot para payapain ang iyong anak.



Pinagkunan: American Dental Association

Para sa higit na impormasyon tungkol sa kung aling paggagamot hinggil sa ngipin para sa iyong anak, bisitahin ang www.bit.ly/ChoosingWiselyDentalADA.

Hindi ba Ingles ang iyong unang wika?

Alam mo ba na naghahandog kami ng mga serbisyo ng interpreter? Nakalaan ang mga interpreter sa telepono o nang harapan nang walang gastos sa iyo. May karapatan ka na makakuha ng impormasyon sa isang paraan na natutugunan ang iyong mga pangangailangan.

Kung kailangan mo ng interpreter para sa isang appointment sa iyong doktor, tawagan ang opisina ng iyong doktor nang hindi bababa sa limang araw bago sa iyong naka-schedule na appointment. Maghahanda sila para sa isang interpreter nang harapan o sa telepono.

Kung kailangan mo ng tulong sa paghanap ng health care provider na nakapagsasalita ng iyong wika o gumagamit ng regular na interpreter, tawagan ang Serbisyo sa Kostumer.

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