

panalong kalusugan

Tag-init 2017



Medi-Cal/Healthy Kids



INDIAN HEALTH CENTER FITNESS

Maging malusog

Huwag 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 propesyonal 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.

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 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 SCFHP sa bawat pagpapatingin sa doktor upang maiwasang masingil nang mali.

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

Tumawag sa amin

Serbisyo sa Kostumer

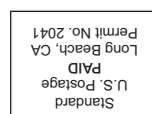
8:30 n.u. hanggang 5 n.h., Lunes hanggang Biyernes (maliban sa mga piyesta opisyal)

1-800-260-2055

TTY/TDD

1-800-735-2929 o 711

1





Tingnan ito ✓

MGA ILANG DAPAT GAWING MGA SCREENING AT PAGSUSURI SA SARILI

Siyempre 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

Sumailalim sa Pap test?

Kumita ng \$15!

Magpapadala kami ng \$15 na gift card para sa Target sa mga kasapi ng SCFHP Medi-Cal na sumailalim sa Pap test sa pagitan ng Hulyo 1, 2014, at Hunyo 30, 2017. Kung mayroon kang mga tanong, tumawag sa Serbisyo sa Kostumer.

Upang makuha ang form at mag-apply para sa gift card, pumunta sa www.bit.ly/SCFHPcervicalcancer.

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.
- ✓ **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 pabago-bagong 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 Pap test.** Simula sa edad na 21, nakakatulong ang regular na mga Pap smear na maprotektahan ang mga babae laban sa kanser sa cervix. Kung kamakailan kang sumailalim sa Pap test, maaaring kwalipikado ka para sa isang \$15 na gift card para sa Target. Tingnan ang mga detalye sa itaas.
- ✓ **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.

Ang pagpapabakuna ay nakakatulong na mapanatiling malusog ang lahat

Ang pagpapasiyang magpabakuna ay mabuti. Ngunit hindi ito lang upang maprotektahan ang iyong anak. Makabubuti rin ito sa iba. Tinutulungan ng mga bakuna ang mga mayroon nito na labanan ang mga mapanganib na sakit. At maaari din nitong gawin ang kaparehong bagay para sa mga taong hindi makapagpabakuna.

Napapanahon ba ang talaan ng immunization ng iyong anak sa unang araw ng eskuwela? Sa ibaba ay isang listahan ng mga bakuna at kung kailan dapat kunin ang mga iyon.



SCHEDULE NG PAGPAPABAKUNA { KAPANGANAKAN }

Mga bakunang kailangan ng mga bata at kabataan

Ang mga lto ay pangkalahatang rekomendasyon. Makipag-usap sa iyong doktor kung ano ang tama para sa iyong anak.

DTaP = diphtheria, tetanus, pertussis (whooping cough)
Flu = influenza
HepA = hepatitis A
HepB = hepatitis B

Hib = *Haemophilus influenzae* type b
HPV = human papillomavirus
IPV = polio
MenACWY = meningococcal A, C, W, Y
MenB = meningococcal B
MMR = measles, mumps, rubella

PCV13 = pneumococcal
PPSV23 = pneumococcal
RV = rotavirus
Tdap = tetanus, diphtheria, pertussis
VAR = varicella (chickenpox)
 *Kailangan sa ilang kaso

Saklaw ng palagiang inirekomendang mga edad

Saklaw para sa mga partikular na lubhang nanganganib na pangkat

Saklaw para sa mga pahabol na pagbabakuna

Saklaw para sa mga hindi lubhang nanganganib na pangkat base sa payo ng doktor

KAPANG-ANAKAN	BUWAN									TAON							
	0	1	2	4	6	9	12	15	18	19-23	2-3	4-6	7-10	11-12	13-15	16	17-18
HepB	HepB	HepB	HepB	HepB					HepB series								
		RV	RV	RV*									HPV	HPV series			
		DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	Tdap	Tdap	Tdap			
		Hib	Hib	Hib*	Hib	Hib*	Hib			Hib							
		PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13			PCV13							
													PPSV23				
		IPV	IPV	IPV					IPV	IPV	IPV series						
				Flu, taon-taon (1 o 2 dosis)										Flu, taon-taon			
				MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	MMR series				
					VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR series				
				HepA series					HepA series								
				MenACWY series										MenACWY series			
																MenB	

Binago noong 2017, na may impormasyong galing sa Centers for Disease Control and Prevention

Mayroon ba kayong Medi-Cal at Medicare?

Pinagsasama ng Cal MediConnect ang mga benepisyong ito sa isang plano na may isang ID card ng kasapi 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!



Isang ID card
 Isang numero ng telepono
 Isang planong pangkalusugan
Cal MediConnect

Napapanahong access sa pangangalaga

Ang 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
Mga apurahang medikal na appointment	
Para sa mga serbisyon hindi nangangailangan ng paunang awtorisasyon	48 na oras
Para sa mga serbisyon nangangailangan ng paunang awtorisasyon	96 na oras
Mga hindi-apurahang medikal na appointment	
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
Pag-screen sa telepono	
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
Sa opisina	
Paghihintay sa opisina para sa mga naka-schedule na appointment	30 minuto o mas mabilis pa

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 serbisyon 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