

# TAG-ARAW 2019

## Pahina 2

Ligtas na Pamamahala Sa Inyong Kiroto  
Masama sa Inyong Kalusugan ang Hindi  
Pagsasauli ng Inyong Pakete ng Pagpapa-  
renewa Medi-Cal  
(Medi-Cal Renewal Packet)!

Ano ang Koordinasyon sa Pag-aalaga?

Mga Pagbisitang Well-Child – Mga Sanggol  
hanggang Kabataan

## Pahina 3

Masustansiyang Recipe na Dapat Subukan  
Bukas sa Publiko ang ilang Miting ng PHC  
Mga Bago tungkol sa Mga Sakop na Gamot ng PHC  
Aklat-Gabay ng Miyembro ng PHC  
(PHC Member Handbook)  
Mayroon pa ba Kayong Ibang Pagkakasakop  
na Pangkalusugan?  
Nagbibigay ang PHC ng Mga Serbisyo  
sa Pagsasalin

## Pahina 4

Mga Serbisyo sa Miyembro ng PHC (800) 863-4155  
Paano Tumigil sa Paninigarilyo?  
TOPS (Take Off Pounds Sensibly)  
Mga Karapatan at Responsibilidad ng Miyembro  
Pahayag ng Batas sa Privacy  
Mga Serbisyong Pang-Laboratoryo

## Pahina 5

Tanungin ang inyong doktor tungkol sa Telehealth  
Specialty Care Services!  
Mga Bakuna sa Kabataan  
Pag-eeksamen ng Kanser sa Suso  
Abiso tungkol sa Pagbawi mula sa Pag-aari  
(Notice About Estate Recovery)

## Pahina 6

Protektahan ang Inyong Anak sa Lead Poisoning  
(Pagkalason sa Tingga)  
Pagkontrol sa Inyong Hika

## Pahayag ng Taunang Pagsisiwalat

*Kinikilala ng PHC na maaaring ang pag-aalaga  
at mga serbisyo ay hindi masyadong nagagamit at  
kailangang sumailalim sa maraming mga hakbang  
para magpa-eksamen para dito. Ang mga desisyon  
ng PHC ay batay sa kaangkupan ng pag-aalaga at  
kung mayroong pagkakasakop. Hindi nagbibigay  
ang PHC ng anumang uri ng bayad, insentibo, o  
gantimpala sa mga tagabigay ng serbisyo, tagapayo,  
o kawani para tanggihan ang mga serbisyo sa  
paggamot na naaangkop sa mga miyembro o  
tanggihan ang pagkakasakop. ❖*



P.O. Box 15557  
Sacramento, CA 95852-5557  
(800) 863-4155  
(800) 735-2929 (TTY)

[www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org)

PRSR STD  
U.S. POSTAGE  
**PAID**  
SACRAMENTO, CA  
PERMIT NO. 1849



*Magkasama tayopara sa inyong*  
**KALUSUGAN**

## Portal ng Miyembro: Mga sagot na madali ninyong makukuha.

Alam ba ninyong mayroon na tayong online tool na para lamang sa mga miyembro? Tinatawag itong Portal ng Miyembro ng PHC. Makatutulong ang Portal ng Miyembro na mahanap ang impormasyon tungkol sa mga benepisyong PHC. Matatawagan pa rin ninyo kami para masagot ang mga katanungan ninyo. Para magamit ang Portal ng Miyembro, kailangan lamang ninyong magparehistro at sagutin ang ilang katanungan. Pananatilihing ligtas ang mga isasagot ninyo. Napakahalaga sa amin ng inyong pagkapribado at rekord ng kalusugan. Poprotektahan namin ang mga ito.

Kapag nagrehisto kayo sa Portal ng Miyembro magagawa ninyong:

- Baguhin ang inyong mailing address
- Iprint ang sarili ninyong PHC ID card
- Tingnan ang inyong rekord ng kalusugan tulad ng:
  - Mga rekord ng pagpapabakuna
  - Pagsusuri sa laboratoryo
  - Mga rekord sa parmasya. Alamin pa ang tungkol sa gamot na ginagamit ninyo.

Magandang gamit ang Portal ng Miyembro kapag gusto ninyong masagot ang inyong mga katanungan o kailangan ang tulong para manatiling malusog. Kung mayroon kang anumang tanong, tumawag sa amin sa **(800) 863-4155**. ❖

## Pagpapakilala sa Modelong Kabuuan ng Bata

Nagagalak kaming paglingkuran ang aming mga batang miyembro may Mga Serbisyong Pambata ng California (California Children Services, CCS) sa pamamagitan ng isang bagong programang tinatawag na Modelong Kabuuan ng Bata (Whole Child Model, WCM). Nagsimula ang programang WCM noong Enero 1, 2019.

Tinutulungan ng WCM ang mga batang miyembro at ang kanilang mga pamilyang may mga benepisyo at serbisyong CCS at di-CCS. May mga nars na tagapamahala ng kaso kami na handang makipag-ugnayan para sa pangangalaga sa mga batang may CCS. Makahihingi ng tulong ang mga pamilya sa mga bagay tulad ng:

- Pamamaraang makagamit ng pangangalaga
- Paglabas ng ospital at pag-uwi sa tahanan
- Mga alalahanin sa kalusugan
- Pagpapa-apruba ng pag-eeksamen sa pagpapagamot
- Mga gamot

Nais naming mabigyan ang bawat bata ng medikal na tinutuluyan. Sa medikal na tinutuluyan makakakuha ang isang bata ng regulr na pag-aalaga ng kalusugan tulad ng:

- Mga pagbisita para sa kabutihan ng bata
- Mga bakuna
- Mga pagbisita para sa karmdaman (hindi kaugnay ng CCS)\*

Para malaman pa ang tungkol sa WCM, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro sa **(800) 863-4155** o Koordinasyon ng Pangangalaga sa **(800) 809-1350**. ❖

## Ligtas na Pamamahala Sa Inyong Kirot

Alam ba ninyong mas madalas na nakasasama kaysa nakabubuti ang opyong gamot sa kirot? Ang paggamit ng opyong gamot sa kirot ay may seryosong panganib ng pagkagumon, sobrang dosis, at pagkamatay. Higit pang totoo ito sa pangmatagalang paggamit. Sa paggamit ng mas maraming gamot, pinapataas ninyo ang panganib ng sobrang dosis at pagkamatay. Ang mga opyong gamot sa kirot ay nagsasanhi din ng iba pang problema sa kalusugan kasama ang:

- Tolerance - ibig sabihin ay kailangan ninyong gumamit ng mas maraming gamot para lunasan ang parehong tindi ng kirot
- Physical dependence - ibig sabihin ay makakaramdam kayo ng sintomas ng withdrawal kapag tumigil kayo sa paggamit ng mga gamot na ito
- Pagkaramdam ng lalong kirot
- Nahihirapan sa pagpunta sa palikuran
- Pakiramdam ng pagsusuka, pagsusuka, at panunuyo ng bibig
- Pagkahilo
- Pagkalito
- Pagkalungkot
- Tumaas na panganib ng atake sa puso
- Pagkabali ng buto
- Walang sigla at panghihina
- Pangangati at pagpapawis

Mahalaga sa amin ang inyong kalusugan! Naiintindihan naming hindi makakayanan ang walang tigil na kirot. Gusto naming makipagtulungan sa inyo ng inyong doktor. Gusto naming magbigay ng pinakamabuti, pinakaligtas na paggamot sa inyong problema sa kalusugan.

### Ilang bagay na dapat pag-isipan:

- Masinsinang makipagtulungan sa inyong doktor para matukoy ang malinaw na layunin sa pamamahala ng kirot at plano ng paggamot.
- Pag-isipan ang mga panganib ng paggamit ng opyong gamot. Kung gagamit kayo ng gamot sa kirot nang mahigit sa isang buwan, may tsansa na mananatili kayo dito habang buhay.
- Maraming di-opyong paggamot ang napatunayang mas mabisang gumagana sa pagkontrol ng kirot nang mas kaunti ang masasamang epekto.
- Hindi ligtas na gumamamit ng mga opyong gamot sa kirot at benzodiazepines (gaya ng Xanax o Valium para gamutin ang anxiety o pag-aalala). Dapat na maiwasan ang magkasabay na paggamit ng mga gamot na ito.
- Kung gumagamit kayo ng opyong gamot sa kirot, tanungin ang inyong doktor tungkol sa gamot na Naloxone. Gamot na pang-emergency ang Naloxone. Maililigtas nito ang inyong buhay kung sobra ang dami ng opyong gamot sa inyong katawan. ❖

## Masama sa Inyong Kalusugan ang Hindi Pagsasauli ng Inyong Pakete ng Pagpapa-renew sa Medi-Cal (Medi-Cal Renewal Packet)!

Bilang benepisyaryo ng Medi-Cal, malamang na alam ninyong may isang proseso ng pagpapa-renew sa Medi-Cal. Makatatanggap kayo ng isang pakete ng muling ebalwasyon sa Medi-Cal (Medi-Cal re-evaluation packet) mula sa inyong Eligibility Worker (EW). Para mapanatili ang inyong mga benepisyong Medi-Cal, hihilingin sa inyo na magpadala ng mga dokumento para masigurado ang mga bagay tulad ng inyong tirahan o kita. Tinitingnan ng inyong EW o case worker ang lahat ng kaso taun-taon para malaman kung kuwalipikado pa rin kayo sa Medi-Cal. Kapag nakita ninyo ang paketeng ito o makatanggap ng tawag mula sa inyong EW, mangyaring sagutin ninyo ito.

Kakailanganin ninyong basahin at punuan ang inyong pakete. At ipadala ito sa inyong EW bago ang takdang petsa. Kapag hindi ninyo napunuan o naisauli ang pakete sa tamang oras, maaaring maihinto ang inyong benepisyong Medi-Cal. Maaaring maging dahilan ito para hindi mabigyan ng pangangalagang pangkalusugan ang inyong pamilya. Kayo at ang inyong pamilya ay maaaring matanggihan sa mga konsultasyon sa doktor.

Maaari ding hindi kayo makakuha ng mga reseta. ❖



## Ano ang Koordinasyon sa Pag-aalaga?

May isang departamentp ang PHC na tumutulong sa mga miyembro. Tinatawag na Koordinasyon sa Pag-aalaga (Care Coordination, CC) ang departamentong ito. Tinutulungan kayo ng CC na makahanap ng mga doktor, serbisyo at iba pang benepisyo. Ikokonekta namin kayo sa pangangalagang kailangan ninyo.

Makahihingi kayo ng tulong sa mga bagay ng:

- Pamamaraang makagamit ng pangangalaga
- Paglabas ng ospital at pag-uwi sa tahanan
- Mga alalahanin sa kalusugan
- Pagpapa-apruba ng pag-eeksamen sa pagpapagamot
- Mga gamot

Tawagan kami kung kailangan ninyo ng tulong sa pagkuha ng pangangalaga. Ang aming numero ng telepono ay **(800) 809-1350**. Ang mga gumagamit na TTY ay makakatawag sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o tumawag sa **711**. ❖



## Mga Pagbisitang Well-Child – Mga Sanggol hanggang Kabataan

Kahit na malusog ang inyong anak, mahalaga ang mga check-up. Pinapanatili nitong malusog ang inyong anak. Sa oras ng check-up maikokonsulta ninyo ang anumang inaala ninyo. Titingnan ng doktor ng inyong anak ang regular na kalusugan, paglaki, at pag-unlad ng inyong anak. Mabibigyan din ang inyong anak ng mga kailangang serbisyong pangkalusugan, gaya ng:

- Pagkonsultang pangkalusugan (mula ulo hanggang paa na eksameng pisikal)
- Mga pag-eeksamen at serbisyo sa laboratoryo para sa paningin, pandinig at sa balat para sa Tuberculosis (TB)
- Mga iniksiyon
- Pagsubaybay sa paglaki ng inyong anak
- Pagpapadala ng inyong anak sa ibang doktor, kung kailangan

Kung bago kayo sa PHC, napakahalaga para sa inyong anak na kumonsulta agad sa doktor. Oras ito para makilala ang isa't isa at marepaso ang katayuan ng kalusugan ng inyong anak.

Para sa mga sanggol, dapat mangyari ang maraming pagbisitang well-child sa una at ikalawang taon. Kailangang makakuha ng pagbisitang pangkagalingan (well visit) ang mga bata at kabataan minsan sa isang taon. Sa tulong ng mga kasalukuyang pagbisitang well-child, madalas na matutukoy at matutugunan ng doktor ng inyong anak ang mga problema sa kalusugan bago lumubha ang mga ito.

Gawin nang maaga ang pagtatakda ng konsultasyon para sa inyong anak. Isulat ang mga gusto ninyong tanungin at mapag-usapan. Ang pagbisitang well-child ang oras para magtanong at makuha ang mga impormasyon tungkol sa:

- Kalusugan at kaligtasan
- Nutrisyon at pagkain
- Kagalingang pisikal at pangkalahatang pangangalaga ng kalusugan
- Mga ugali sa pagtulog
- Kung gaano kahusay ang paglaki ng inyong anak
- Mga problema gaya ng pagkatuto
- Mga alalahanin sa mga taon ng kabataan

Ang pagbisita kapag may sakit ang anak ninyo ay magtutuo sa problema. Hindi nagkakapanahon ang doktor upang makagawa ng kompletong eksaminasyon at matugunan ang lahat ng mahahalagang paksa tungkol sa pag-iwas sa sakit at edukasyong pangkalusugan. Para makuha ang buong atensiyon ng inyong doktor, kailangan ng inyong anak ang pagbisitang well-child. Mangyaring gawan agad ng iskedyul ng konsultasyon ang inyong anak. ❖

## Masustansiyang Recipe na Dapat Subukan

### Mga Half-Veggie na Burger



25 minuto sa paghahanda at pagluluto. Makakagawa ng 8 servings.

#### Mga Sangkap

3 tasa ng luto nang lentils o beans

1 tasa ng tinadtad na bell pepper o halo-halong gulay na paborito ninyo

1 libra ng giniling na walang tabang laman ng baka (o iba pang giniling na karne gaya ng manok)

1 itlog (puwedeng wala)

½ kutsaritang asin

1 kutsarita ng pamintang durog

8 whole wheat hamburger buns

Paborito ninyong hamburger dressings - kamatis, lettuce, mustard, atbp.

#### Mga direksiyon

1. Sa malaking mangkok, durugin ang lentil o beans gamit ang tinidor.
2. Isama ang mga gulay, karne, at asin at paminta sa mangkok at haluin ng inyong kamay. Para sa pag-iihaw, lagyan ng itlog para hindi mabuhaghag.
3. Makakagawa ng 8 patties.
4. Lutuin sa barbecue o sa kawali sa kalang may katamtaman hanggang mataas na init. Lutuin hanggang maging dark brown sa isang panig. Baligtarin at lutuin ang kabilang panig hanggang maging dark brown.
5. Ihain sa toasted buns kasama ng mga paboritong dressing.

#### Impormasyon sa Nutrisyon

Laki ng serving: 1

Total na Calories: 365 Total Fat: 7 g Saturated Fat: 2 g  
Carbohydrates: 49 g Protina: 27 g Fiber: 6 g Sodium: 451 mg

Bisitahin ang <https://eatfresh.org> para sa higit pang masustansiyang recipe. ❖

## Bukas sa Publiko ang ilang Miting ng PHC

Mayroon kaming buwanan at makalawang buwanang miting. Kasama namin sa mga miting angaming mga miyembro ng lupon (board members), kawani, kinontratang tagabigay ng serbisyo, at mga miyembrong katulad ninyo. Bukas sa publiko ang ilang miting na ito. Kung gusto ninyong dumalo sa isa sa mga miting na ito, tawagan kami sa **(800) 863-4155**. Bibigyan namin kayo ng impormasyon tungkol sa mga oras at lugar ng miting. ❖

## Mayroon pa ba Kayong Ibang Pagkakasakop na Pangkalusugan?

Kapag may pagbabago kayo sa inyong pribadong plano sa segurong pangkalusugan, tawagan kami sa **(800) 863-4155**. Kasama dito ang mga pagbabago sa inyong trabaho, pribadong pagbabayad (private pay), o mga planong pangkalusugan na Senior Advantage. Maaaring magdulot ng pagkaantala ang mga di naiulat na pagbabago. Maaaring maantala ang pagpuno sa inyong reseta o konsultasyon sa inyong doktor. ❖

## Mga Bago tungkol sa Mga Sakop na Gamot ng PHC

Nakikipag-miting ang PHC sa mga doktor at parmasyutiko kada 3 buwan para pag-usapan ang listahan ng mga gamot na nasasakop ng PHC. Idinadagdag o ibinabawas ang mga gamot kung minsan sa listahang ito. Magagamit ninyo ang link sa ibaba para makita ang mga pagbabago kung aling mga gamot ang nasasakop. Kung mayroon kayong anumang tanong, tumawag sa amin sa **(800) 863-4155**. Ang mga gumagamit na TTY ay makakatawag sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o tumawag sa **711**.

Link ng Serbisyo sa Miyembro (Member Service) link: <https://member.partnershiphp.org/>. Link sa mga pagbabago sa mga gamot na nasasakop ng PHC, <http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/PT-Formulary-Changes.aspx> ❖

## Aklat-Gabay ng Miyembro ng PHC (PHC Member Handbook)

May impormasyong kailangan ninyo ang inyong Aklat-Gabay ng Miyembro. Ipinapaliwanag nito ang mga serbisyo at benepisyo na makukuha ninyo bilang miyembro ng Partnership HealthPlan of California (PHC). Nagbibigay din ito ng impormasyon tungkol sa inyong mga karapatan at responsibilidad bilang miyembro ng PHC.

#### Impormasyong makikita ninyo sa inyong Aklat-Gabay ng Miyembro:

- Paano makakuha ng mga serbisyong pangangalagang pangkalusugan at mga gamot
- Ano ang gagawin kung kailangan ninyong makatanggap agad ng pangangalaga
- Paano namin nirerepaso ang bagong teknolohiya sa paggamot
- Ano ang mga limitasyon ng PHC sa mga serbisyo nito
- Paano humingi ng pangalawang opinyon
- Paano maghain ng karaingan o apela
- Paano makakuha ng impormasyon tungkol sa pangunahing pangangalaga
- Paano makakuha ng impormasyon tungkol sa pangangalaga ng espesyalista at iba pang tagabigay ng serbisyo sa mga samahan
- Ano ang gagawin kapag nasa labas kayo ng lugar na pinagseserbisyuhan
- Ano ang gagawin kung kailangan ninyo ng tulong sa labas ng oras ng serbisyo
- Paano humingi ng tulong sa ibang wika
- At higit pa

Nakakatanggap ang lahat ng miyembro ng kopya ng Aklat-Gabay ng Miyembro sa unang pagpapa-enroll nila sa PHC. Kung gusto pa ninyo ng isa pang kopya ng aklat-gabay, tawagan kami sa **(800) 863-4155**. Maaari din ninyong makita ang aklat-gabay sa aming website sa [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). ❖



## Nagbibigay ang PHC ng Mga Serbisyo sa Pagsasalin

May mga serbisyo kaming nagbibigay ng mga tagapagsalin sa aktuwal na panahon. Matatawagan ninyo ang Departamento ng Mga Serbisyo para sa Miyembro para makagamit ng serbisyong ito. Humiling ng isang wikang di-Ingles na tagapagsalin kapag tumawag kayo sa amin. Hindi ninyo kailangang ipagawa sa inyong mga anak, kaibigan o kapamilya ang pagsasalin. Makakukuha kayo ng isang tagapagsalin sa pagbisita ninyo para sa pag-aalaga ng kalusugan. Kailangan naming maaprubahan muna itong serbisyong harapan bago ang inyong pagbisita sa inyong doktor. Mangyaring tawagan kami sa **(800) 863-4155** nang hindi bababa sa 3 araw na may trabaho bago ang pagbisita ninyo sa doktor. **Walang gastos ito sa inyo o sa inyong doktor.**

Isinasalin-wika ng PHC ang lahat ng mga materyal na nagbibigay ng impormasyon sa mga miyembro patungo sa Espanyol, Russian, at Tagalog. Tawagan kami kung kailangan ninyo ang mga materyal na ito sa ibang wika. Makakukuha rin kayo ng mga materyal sa malalaking titik o braille. Ipaalam sa amin kung hindi natugunan ang mga pangangailangan ninyo sa wika. May karapatan kayong maghain ng karaingan o apela. Malalaman ninyo kung paano ito isagawa sa website ng PHC. Pumunta sa “Members” at magklik sa “File a Member Complaint, Appeal or Hearing Information” na nasa Services Available Online. Matatawagan rin ninyo kami sa **(800) 863-4155** para makapaghain ng karaingan o apela.

Naririto kami upang tulungan kayong makuha ang pinakamabuting pag-aalaga na tutugon sa inyong mga pangangailangan. Ang mga gumagamit na TTY ay makakatawag sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o tumawag sa **711**. ❖

## Mga Serbisyo sa Miyembro ng PHC (800) 863-4155

Kung may problema kayo o mga tanong tungkol sa pangangalagang medikal ninyo, kailangang tawagan ninyo kami. Handa kaming tumulong sa inyo Lunes-Biyernes, 8 a.m. - 5 p.m. Makakatulong ang PHC sa inyo sa:

- Pangkalahatang impormasyon tungkol sa benepisyong medikal
- Pagpili o pagpapalit ng inyong doktor o grupong medikal
- Paghiling ng bagong PHC ID card
- Mga problema sa mga singil na medikal
- Mga problema o reklamo tungkol sa inyong pangangalagang medikal
- Mga problema sa mga pagkonsulta
- Mga problema kung paano mapupunan ang inyong mga reseta
- Mga Serbisyo ng Tagapagsalin ❖



## Paano Tumigil sa Paninigarilyo?

Pinakamataas na sanhi ng sakit at maagang pagkamatay ang paninigarilyo. Hindi mahalaga ang tanda ninyo o gaano katagal na kayong naninigarilyo, mahalagang tumigil dito. Pinabababa ng pagtigil ng paninigarilyo ang panganib ng kanser sa baga, sakit sa puso, stroke at sakit sa baga. Bubuti ang kalusugan ninyo sa oras mismo na tumigil kayo sa paninigarilyo!

- Pagkatapos ng 20 minuto - magsisimulang bumaba ang presyon ng dugo
- Pagkatapos ng 24 oras - mas mababa na ang inyong tsansa na maatake sa puso
- Pagkatapos ng 1 taon - mas mababa na ang inyong panganib ng sakit sa puso
- Pagkatapos ng 5 hanggang 15 taon - mas mababa na ang inyong panganib sa stroke

Maraming paraan ng pagtigil sa paninigarilyo. Baka susubok muna kayo ng ilang paraan bago tuluyang tumigil, ngunit huwag panghinaan ng loob! Ang mahalaga ay tumigil dito. Palaging tandaang hindi pa huli ang lahat - lalo na kung mayron kayong pangmatagalang sakit.

Ang Partnership HealthPlan of California ay makakatulong sa inyo! Mairerekomenda namin kayo sa isang harapan o sa teloponong pagpapayo na walang bayad. Sinasakop din namin ang mga gamot na aprobadong FDA na tumutulong sa mga tao sa pagtigil sa paninigarilyo. Tumawag sa Koordinasyon sa Pag-aalaga para makahingi ng referral sa (800) 809-1350. Ang mga gumagamit na TTY ay makakatawag sa California Relay Service sa (800) 735-2929 o tumawag sa 711.

## Mga Tip para Matulungan Kayong Tumigil:

- Aminin ang problema sa sarili at sa inyong pamilya, kaibigan, at kasamahan sa trabaho.
- Sundan kung kailan at bakit kayo naninigarilyo.
- Magtakda ng petsa kung kailan titigil.
- Limitahan ang oras sa pagsama sa mga taong naninigarilyo.
- Ilista ang mga dahilan sa pagtigil sa paninigarilyo. Laging dalhin ang listahan para maipaalala sa inyo ang mga dahilan kung bakit gusto ninyong tumigil.
- Kumonsulta sa inyong doktor tungkol sa mga mapagpipilian sa paggamot.

## California Smokers' Helpline (CSH)

May pagpapayo sa telepono at mga materyal sa pagtulong-sa-sarili na makatutulong sa inyo sa pagtigil sa paninigarilyo. Libre para sa inyo ang kanilang mga ekspertong serbisyo. Alamin pa ang tungkol sa paraan kung paano kayo matutulongan ng CHS sa tuluyang pagtigil sa paninigarilyo sa pagtawag sa 800-NO-BUTTS (800-662-8887). Visit the website at [www.nobutts.org](http://www.nobutts.org). ❖

## TOPS (Take Off Pounds Sensibly)

Ang TOPS (Take Off Pounds Sensibly) ay isang nakabatay sa sentido kumon na pamamaraan sa pamamahala ng timbang. Nagsusulong din ang TOPS ng pananatili ng mabuting kalusugan. Dumadalo ng lingguhang miting ang mga naka-enroll na miyembro. Namamahagi sila ng mga tip sa pagbabawas ng timbang. Nagpapalitan din sila ng mga recipe. Nanghihikayat at sinusuportahan nila ang isa't isa. Puro boluntaryo ang mga kawani.

Ang programang TOPS sa pagbabawas ng timbang ay hindi para kumita at hindi komersiyal.

Ibinibigay ang programang ito sa lahat ng kuwalipikadong miyembro ng PHC. Handa na ba kayong huminto sa pagda-diet at gumawa ng totoong pagbabago sa buhay?

Babayaran ng PHC ang pagkamiyembro para sa isang taon. Sumisingil ang ilang lugar ng TOPS ng chapter fee (karaniwang \$5.00 kada buwan). Hindi babayaran ng PHC ang chapter fees.

Para makasali sa TOPS o makakuha pa ng mga impormasyon, tawagan ang Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng PHC sa (800) 863-4155. ❖

## Mga Karapatan at Responsibilidad ng Miyembro

Alam ba ninyo ang inyong mga karapatan at responsibilidad bilang isang miyembro ng PHC? Para makakuha ng kopya ng aming Pahayag ng Mga Karapatan at Responsibilidad, maaari ninyo kaming kontakin sa (800) 863-4155 o bumisita sa aming website sa [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). Ang mga gumagamit na TTY ay makakatawag sa California Relay Service sa (800) 735-2929 o tumawag sa 711. ❖

## Pahayag ng Batas sa Privacy

Naaatasan ng batas ang PHC na panatilihin ang privacy ng inyong impormasyong pangkalusugan. Naaatasan kaming sabihin sa inyo ang aming mga legal na tungkulin at mga pamamalakad sa privacy kung saan may kinalaman ang inyong protected health information (PHI).

Para sa kopya ng aming Abiso sa Pamamalakad sa Privacy (Notice of Privacy Practice), maaari ninyo kaming kontakin sa (800) 863-4155 o bumisita sa aming website sa [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). Ang mga gumagamit na TTY ay makakatawag sa California Relay Service sa (800) 735-2929 o tumawag sa 711. ❖

## Mga Serbisyon Pang-Laboratoryo

Nakikipagkontrata ang PHC at ilan sa aming mga doktor sa mga espesipikong tagasilbing laboratoryo para sa mga serbisyo. Kapag inirekomenda kayo ng inyong doktor para gamitin ang mga serbisyo sa laboratoryo, tiyaking maitatanong ninyo sa inyong doktor kung aling laboratoryo ang dapat ninyong gamitin. Kung hindi alam ng inyong doktor, palaging puwede ninyo kaming tawagan sa (800) 863-4155. ❖

## Pag-iwas sa pagkapinsala

Ang pagkapinsala ang pangunahing sanhi ng pagkamatay sa mga bata, kabataan, at mga may sapat na gulang hanggang sa edad 45. Marami pang tao ang nakaliligtas sa kanilang pagkapinsala ngunit may problema na sa kanilang kalusugan sa buong buhay nila. Mabuti na lamang at maiiwasan ang karamihan sa mga pagkapinsala.

May dalawang uri ng mga pagkapinsala, sinadya at di-sinadya. Ang di-sinadyang pagkapinsala ay mga bagay na nangyayari na lamang. Ang mga sinadyang pagkapinsala ay layuning makasakit sa isang tao o grupo ng mga tao.

Kasama sa mga di-sinadyang pagkapinsala ang mga pangyayaring tulad ng aksidente sa kotse o bisikleta, pagkapinsala sa palaruan o palakasan, at mga pagkapinsalang kaugnay sa tubig. Madalas na mga di-sinadyang pagkapinsala rin ang mga pagkalason at nasobrahang dosis. Kasama sa sinadyang pagkapinsala ang mga pangyayaring tulad ng pag-abuso at pagpapabaya sa bata, pag-abuso sa matatanda, karahasan ng kabataan, karahasan ng mga nagsasama o sexual, at pagpapakamatay.

Malalaman ninyo ang tungkol sa pag-iwas sa mga pagkapinsala sa Centers for Disease Control (CDC), isang website. Ang pangunahing pahina ay [www.cdc.gov/injury/index.html](http://www.cdc.gov/injury/index.html). Narito ang 10 CDC tip para maiwasan ang mga pagkapinsala:

- Gumamit ng seatbelt
- Paupuin sa tamang upuan ng kotse ang mga bata o booster sa likurang upuan ng kotse
- Lumakad sa mga bangketa
- Magsuot ng tamang helmet sa mga aktibidad ninyo o ng inyong anak
- Mag-aral lumangoy
- Magsuot ng life jacket kapag nasa tubig, at ang mga bata kapag malapit sa o nasa tubig
- Alisan ng mga panganib ang inyong tahanan na puwedeng makapatid o makatagpilot tulad ng mga nakahambalang na alpombra
- Ilagay ang mga gamot sa hindi makuluha ng mga bata at kabataan
- Gumamit ng mga gamot ayon sa payo sa inyo ng inyong doktor o ng doktor ng inyong anak
- Patingnan ang inyong mga mata ❖

## Tanungin ang inyong doktor tungkol sa Telehealth Specialty Care Services!

Kailangan ba ninyo ng espesyalistang pangangalaga? Nahihirapan ba kayong pumunta sa opisina ng espesyalista? Ang mas maikling oras ba sa biyahe para magpatingin sa espesyalista ay makatutulong sa inyong mga pangangailangan para sa pangangalaga ng kalusugan?

Gusto ng Partnership HealthPlan of California (PHC) na magkaroon kayo ng mas mabilis na pamamaraan ng paggamit sa serbisyo ng mga espesyalista. Nagtutulungan ang PHC at Telemed2U (TM2U) para mabigyan ang mga miyembro ng PHC na makagamit ng telehealth specialty care services. Makakukuha kayo ng mga serbisyong ito sa opisina ng inyong doktor. Tanungin ang inyong doktor kung angkop sa inyo ang telehealth.

Nagseserbisyo ang TM2U sa mga miyembro sa pamamagitan ng pagbibigay sa inyo ng kakayahan na kumonsulta sa isang espesyalista sa sitwasyon ng totoo-sa-panahong video. Nagbibigay ng pagkakataon sa inyo ang totoo-sa-panahong video para harapang makipag-usap sa isang espesyalista tungkol sa inyong pangangalaga. Nakatutulong ang aming programang telehealth sa mga miyembro na makakuha ng pangangalaga ng espesyalista sa mga larang gaya ng:

- Dermatology (Paggamot sa mga Sakit sa Balat)
- Endocrinology (pag-aaral sa mga hormone ng katawan at mga kaugnay na sakit kagaya ng diyabetis at sakit sa thyroid)
- Gastroenterology (paggamot sa mga sakit ng tiyan at bituka)
- Mga Nakakahawang Sakit
- Neurology (pag-aaral at paggamot sa mga sakit na may kaugnayan sa nervous system, kasama na ang utak at gulugod)
- Nutrisyon
- Rheumatology (pag-aaral at paggamot sa rayuma, at iba pang sakit ng mga kasu-kasuan at masel)

Ano ang ibig sabihin nito para sa inyo? Wala nang mahabang oras ng biyahe, wala nang paghihintay sa mga referral, at makatitipid kayo sa gastos ng pagbibiyaha. Nakatuon ang aming programang telehealth sa pagbibigay sa aming mga miyembro ng pangangalaga ng espesyalista na kanilang kailangan. Lumalaki ang programa ngunit ang ilang serbisyo ay maaaring hindi maibigay sa lahat ng lugar. Bukas ang mga serbisyong telehealth sa mga miyembrong may edad 21 at mas matanda. Sinisikap naming palawakin ang aming mga samahan ng tagabigay ng serbisyo para magawang magbigay ng programang telehealth sa lahat ng aming miyembro. Para sa mga karagdagang detalye tungkol sa programang telehealth, magtanong sa inyong doktor sa susunod ninyong pagbisita o tawagan sila ngayong araw. ❖

## Mga Bakuna sa Kabataan

Panahon na naman nito sa taon na ito. Iniisip na natin ang susunod na pagpasok sa paaralan. Ang unang araw ng listahan ng mga dapat tandaan sa pagpasok sa paaralan. Anong backpack ang gagamitin? Ano ang isusuot na damit? May isa pang tanong na hindi natin dapat makalimutan. Sunod ba sa panahon ang pagpapabakuna ng anak ko?

### Sa mga taon sa middle school, dapat na napabakunahan ang inyong anak nang tatlong beses.

1. **Bakunang Meningococcal.** Nagpoprotekta ang iniksiyong ito laban sa isang uri ng bakterya na maaaring magsanhi ng pamamaga ng utak at gulugod.
2. **Bakuna sa Human papillomavirus (HPV).** Nagpoprotekta ang iniksiyong ito laban sa ilang uri ng virus na kilalang sanhi ng ilang uri ng kanser sa mga lalaki at babae.
3. **Bakuna sa Tetano, Dipterya at Tuspisina (Tdap).** Nagpoprotekta ito laban sa mga impeksiyon na galing sa mga hiwa o sugat. Nagpoprotekta ito laban sa mga germs na kumakalat sa hangin dulot ng pag-ubo, bahin, o kahit pagsasalita lamang. Isang halimbawa ang tuspisina.

Kapag hindi nabigyan ng rekomendadong bakuna ang mga tao, kumakalat nang mabilis ang ilang germs. Puwedeng kumalat ang germs sa mga pamilya, kaibigan, paaralan, at komunidad. Nagkakasakit dahil dito ang maraming tao. Kung kaya napakahalaga ng mga bakuna.

Kung makukuha ng karamihan sa mga tao ang rekomendadong bakuna, mahihirapan ang ilang uri ng germs na kumalat mula sa isang tao papunta sa iba pa. Nababatid ito bilang “herd immunity.” Ngpoprotekta ang “herd immunity” sa mga sanggol gayundin sa mga miyembro ng pamilyang hindi mabibigyan ng ilang uri ng bakuna. Nagpoprotekta din ito sa mga taong may immune system na hindi kayang lumaban sa ilang germs.

Ang pagkuha sa mga rekomendadong bakuna ay hindi lamang nagpoprotekta sa iyong anak, nakakatulong din itong maprotektahan ang ibang tao. ❖



## Pag-eeksamen ng Kanser sa Suso Bakit kailangan akong ma-eksamen para sa kanser sa suso?

Karaniwan lamang ang kanser sa suso. May 1 sa 8 kababaihan ang magkakaroon ng kanser sa suso sa buhay nila. Mas maraming namamatay na kababaihan sa kanser sa suso kaysa ibang kanser maliban sa kanser sa baga. Higit sa 8 sa bawat 10 kababaihan na nagkakaroon ng kanser sa suso ang walang kasaysayan sa pamilya kaugnay ng kanser sa suso. Ang 2 pinakamataas na panganib sa kanser sa suso ang pagiging babae at pagtanda.

Ang regular na pag-eeksamen sa kanser sa suso ay makakatulong para matukoy nang maaga ang kanser sa suso. Ang maagang pagtuklas dito ay makakatulong sa inyong makakuha ng maagang paggamot para sa pinakamabisang pagkakataon ng pantalo sa kanser sa suso.

### Ano ang pag-eeksamen sa kanser sa suso?

Sa inyong taunang pagpapatingin sa kagalingan ng katawan at isip (wellness check-up), makakakuha kayo ng pag-eeksamen sa kanser sa suso. Gagamitin ng iyong tagabigay ng serbisyo ang kaniyang mga kamay para kapain at malaman kung mayroon kayong mga bukol sa inyong suso at ilalim ng braso. Matuturuan din nila kayong maeksamen ang sariling mga suso. Kung makatuklas kayo ng mga bukol, makaramdam ng kirot, o makatuklas ng ibang mga pagbabago, kailangang magpakonsulta agad kayo sa inyong tagabigay ng serbisyo.

Isa pang paraan ng pag-eeksamen para sa kanser sa suso ang mga mammogram. Ang isang mammogram ay isang x-ray sa suso. Ito ang pinakamagandang paraan ng pagtuklas sa kanser sa maagang yugto bago ninyo ito maramdaman o magkasintomas kaugnay nito. Pangunahin ang maagang paggamot para matulungan kayong taluhin ang kanser.

### Kailan ako puwedeng makakuha ng mammogram?

Ang kababaihang edad 50 hanggang 74 taon at walang kasaysayan sa pamilya ng kanser sa suso ay dapat na makakuha ng mammogram kada 2 taon. Kung kayo ay edad 40 hanggang 49 taon, kausapin ang inyong tagabigay ng serbisyo sa oras ng inyong taunang pagpapatingin sa kagalingan ng katawan at isip tungkol sa kung kailan kayo pinakamabuting makakuha nito.

Ang Partnership HealthPlan of California ang magbabayad ng inyong mammogram. Kung gusto ng inyong tagabigay ng serbisyo na makakuha kayo nito, gusto rin namin na makakuha kayo nito. Tawagan ang Koordinasyon sa Pag-aalaga (Care Coordination) sa **(800) 809-1350** kung hindi ninyo alam kung saan makakakuha ng mammogram. Ang mga gumagamit na TTY ay makakatawag sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o tumawag sa **711**. ❖

## Abiso tungkol sa pagbawi mula sa pag-aari (Notice about estate recovery)

Kailangang gawin ng Estado ng California na mangbawi ng gastusin mula sa pag-aari ng pumanaw na miyembro ng HPSM para sa:

- Mga serbisyong nakuha ng miyembro sa o pagkaraan ng kanyang ika-55 taong kapanganakan at nagmamay-ari ng mga ari-arian sa oras ng pagkamatay.
- Mga natapos na bayarin kabilang ang; pinamahalaang kontribusyon sa hulog para sa pangangalaga (managed care premiums), mga serbisyo ng pasilidad sa dalubhasang pangangalaga (nursing facility services), mga serbisyong nakabase sa tahanan at komunidad (home and community based services), at mga kaugnay na serbisyong natanggap nang namalaging pasyente ang miyembro sa pasilidad ng dalubhasang pangangalaga o nakatanggap ng mga serbisyong nakabase sa komunidad.
- Iba pang mga kabayaran sa mga serbisyong nakuha ng miyembro mula sa mga tagabigay ng serbisyo na hindi miyembro ng HPC.

Para alamin pa ang tungkol sa pagbawi mula sa pag-aari, tumawag sa **(916) 650-0590**. Ang mga gumagamit na TTY ay makakatawag sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o tumawag sa **711**. ❖



## Protektahan ang Inyong Anak sa Lead Poisoning (Pagkalason sa Tingga)

Mabagsik na lason ang tingga o lead lalo na sa inyong mga batang anak. Nakakaapekto ito sa halos lahat ng sistema sa kanilang katawan. Kahit kaunti lamang ng mga ito ay puwedeng magdulot ng kapansanan sa pagkatuto at mga pangunahing problema sa kalusugan. Nakasisira sa kanilang utak ang matataas na level at puwedeng makamatay.

### Mga Tip para Maprotektahan ang Inyong mga Anak sa Lead Poisoning

- Sabihin sa inyong doktor kung naninirahan ang anak ninyo, o madalas tumigil sa lugar na naitayo bago ang 1978 na may bakbak o tuklap na pintura o inayos kamakailan lamang.
- Sabihin sa inyong doktor kung nagpunta kayo sa Estados Unidos kamakailan o nag-ampon ng bata mula sa bansang may mataas na level ng lead sa kapaligiran. Ilan sa mga bansang may mataas na lead ang Egypt, China, India, Thailand, Mexico and Peru.
- Huwag pabayaang ang inyong mga anak na isubo ang mga susi ng kotse o ng bahay.
- Kung mayroon sa inyong bahay na nagtatrabaho kung saan makakapitan ng lead dust (napakaliliit na bahagi mula sa nabakbak na pintura) ang kanilang damit, siguraduhing nagpapalit ang taong iyon ng damit bago yumakap sa inyong anak.
- Huwag palapitin ang inyong mga anak sa nababakbak na pintura.
- Mag-ingat sa paggamit ng mga produkto mula sa ibang bansa tulad ng palayok o pinggan.

- Puwedeng may lead ang ilang kendi, rekado, gamot at kolorete na gawa sa labas ng Estados Unidos.
- Ang mga kendi na may sampalok, chili powder, o asin na galing sa minahan sa ilang dako ng mundo, ay posibleng may mataas na level ng lead. Maging alerto. Nakakita na ng mataas na level ng lead sa lalagyan ng La Tia Mana skin cream.
- Hugasan nang madalas ang mga laruan, pacifier, at pasemano ng bintana.
- Hugasan ang mga kamay ng inyong anak bago siya kumain.

### Kung Buntis Kayo

- Huwag gumamit ng inimport na rekado, tsitsirya, panlunas sa karamdaman, kolerete o palayok.
- Huwag kumain ng mga produktong di-pagkain tulad ng clay o luwad, palayok, lupa, o bakbak na pintura.
- Magpa-eksamen ng dugo kung sa palagay ninyo ay nalantad kayo sa lead. Ang inyong sanggol na hindi pa naisisilang ay magkakaroon ng parehong level ng lead na katulad ng sa inyo.
- Posibleng magkaproblema sa pagkatuto at pag-uugali ang mga batang isinilang ng mga inang na-lead poisoning

Tinanggal na nitong nakaraang mga taon ang lead mula sa maraming produkto at suplay na pambahay. Gayunman, maganda pa ring magkaroon ng simpleng pag-eeksamen ng dugo sa opisina ng inyong doktor, kung saan matutukoy ang lead poisoning. Inirerekomenda na dapat na maeksamen sa lead ang mga batang edad 12 buwan at 24 buwan. Kung hindi ginawa ang pag-eksamen sa mga gulang na ito, puwede pang mapaeksamen ang inyong anak hanggang sa 6 taong gulang. Kung minsan, puwede ring maeksamen ang mas nakatatandang mga bata. Kung may matukoy na lead sa dugo, puwedeng gumawa ng pangalawang pag-eeksamen ang doktor. Posibleng kailangan ring ma-eksamen ang ibang miyembro ng inyong tahanan.

Importanteng malaman na kailangan ng agarang paggamot ang mataas na level ng lead. Hindi dito natatapos ang lead poisoning. Kailangan ninyong makita ang pinagmumulan ng lead at alisin ito. Matutulungan kayo ng doktor dito.

Para sa karagdagang kaalaman, tumawag sa National Lead Information Center sa **(800) 424-5323**. Maaaring makakita kayo ng mga kit sa pagtuklas ng lead (lead detection kit) sa inyong mga lokal na tindahang hardware.

Pinanggalingan: State of California Department of Public Health ❖

## Pagkontrol sa Inyong Hika

Karamdaman ang hika sa inyong mga baga na nagpapahirap sa inyong paghinga. Hindi gumagaling ang hika. Mabuti na lamang at makontrol ang hika at mabubuhay kayo nang malusog at masigla.

### Ano ang dapat kong gawin para mapanatiling kontrolado ang hika ko o sa anak ko?

Ang unang hakbang sa pagkontrol ng hika ang mahigpit na pakikipagtulungan sa inyong doktor. Tiyakin na mayroon kayong pagpapatingin para sa kagalingan ng katawan at isip (wellness exam) kada taon. Itong pagbisita ang oras ninyo para makausap ang inyong doktor tungkol sa inyong kalusugan at kung paano manatiling malusog.

Para matiyak na mapanatili ninyong kontrolado ang inyong hika, magre-reseta ng mga gamot sa hika ang inyong doktor. Mayroong dalawang tipo ng mga gamot sa hika. Tinatawag na gamot na pang-kontrol (controller medicine) ang isa at gamot na madaliang-lunas (quick-relief medicine) ang isa pa.

- Pinipigil ng mga gamot na pang-kontrol ang pamamaga at sipon sa inyong mga baga at tumutulong na pahusayin ang pagkontrol sa hika. Gagamitin ninyo ang mga gamot na ito araw-araw kahit na wala kayong sintomas ng hika. Ang mga gamot na ito ay sinisinghot na steroid at gamot sa daanan ng hangin (gaya ng fluticasone o salmeterol) o mga gamot na panlaban sa allergy (gaya ng antihistamines o montelukast). Pinakamabisa ang mga ito kapag ginamit ninyo sa parehong oras araw-araw. Para matulungan kayong matandaang gamitin ng mga ito sa parehong oras, gamitin ang mga ito kasabay ng mga gawaing pang-araw-araw gaya ng pagsesepilyo.
- Ginagamit ang mga gamot na madaliang-lunas (gaya ng Albuterol o Ventolin) kapag may sintomas kayo ng pag-atake ng hika. Maaaring ang mga sintomas na ito ay pag-ubo, paninikip sa inyong dibdib, at nahihirapan sa paghinga. Hindi napapalitan ng inyong gamot na madaliang-lunas ang inyong mga gamot na pang-kontrol. Tiyakin na patuloy ninyong ginagamit ang inyong mga gamot na pang-kontrol gaya ng payo ng inyong doktor nang kailanganin ninyo ang mga gamot na madaliang-lunas. Kung ginagamit ninyo ang inyong gamot na madaliang-lunas nang higit sa 2 beses sa isang linggo, o 2 o higit pang gabi sa isang buwan, hindi kontrolado ang inyong hika. Magandang panahon ito para kausapin ang inyong doktor.

Makikipagtulungan sa inyo ang inyong doktor para malaman ang tamang gamot o kombinasyon ng mga gamot para pamahalaan ang inyong



hika. Puwedeng baguhin ng inyong doktor ang uri ng gamot o gaano karami ang inyong gagamitin depende sa mga sintomas ng inyong hika. Layunin na maabot ang pinakamaginhawang pakiramdam gamit ang pinakakaunting dami ng gamot.

### Iba pang mga payo sa pagkontrol ng hika

- Gumawa kasama ng inyong doktor ng isang Plano ng Pagkilos para sa Hika (Asthma Action Plan) Matutulungan kayo ng planong ito na masundan ang kailangan ninyong gawin araw-araw para makontrol ang inyong hika at matulungan kayo kapag nagkakaroon kayo ng mga sintomas ng atake ng hika. Kung may hika ang anak ninyo, tiyaking mabigyan ng kopya ng plano ang eskuwelahan ng inyong anak. Dapat na may mga form ng Plano ng Pagkilos para sa Hika (Asthma Action Plan) ang inyong doktor. Kung wala, tawagan ang Koordinasyon ng Pag-aalaga sa **(800) 809-1350** at humiling na padalhan kayo ng kopya sa koreo. Ang mga gumagamit na TTY ay makakatawag sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o tumawag sa **711**.
- Kumausap ng parmasyutiko tungkol sa pinakamagandang paggamit ng inyong inhaler para sa pinakamabisang pakikinabang sa inyong mga gamot.
- Alamin kung ano ang nagpapasimula o trigger sa inyong hika o sa hika ng inyong anak. Ang trigger ay mga bagay tulad ng usok ng tabako o siga, alikabok, amag, pollen ng mga bulaklak, at kahit mga alagang hayop.

Tandaan na ang Partnership HealthPlan of California at ang inyong doktor ay narito para mapanatiling mabuti ang inyong kalusugan! Kausapin ang inyong doktor tungkol sa kung paano ninyong makontrol ang inyong hika o hika ng inyong anak. ❖