

# TAGLAMIG 2020

## Pahina 2

Tungkol sa Human Papillomavirus (HPV) at Paano  
Protektahan ang Anak Ninyo

Mga Taunang Pagsusuri, ang Unang Hakbang sa  
Pananatiling Malusog

Nasasakop ng Medi-Cal ang Pangangalaga ng Ngipin

## Pahina 3

Masustansiyang Recipe na Dapat Subukan

Eksaminasyon sa Paa ng May Diyabetis

Kailangan ba ninyo ng tulong sa pagtigil sa  
paninigarilyo? Hindi Sagot ang Vaping

Narito na ang Mga Resulta!

## Pahina 4

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

Ang Mabuhay nang May Hika

Mga Bago tungkol sa Mga Sakop na Gamot ng PHC

Mga Serbisyong Pang-Laboratoryo

Karahasan ng Kinasakama na Kilala Rin Bilang  
Domestic Violence

## Pahina 5

Pag-eksamen sa Kanser sa Kuwelyo ng Matris

Paalala sa Karaingan

Ang Census ng 2020 at Kayo

Mga Programa at Serbisyo

Pangangalaga sa Pag-iwas sa Sakit para sa mga  
Batang 21 Taong Gulang Pababa

## Pahina 6

Mga Klase sa Edukasyong Pangkalusuganat Mga  
Grupong Suporta

Mga Mapagkukunan ng Impormasyon at Tulong  
sa Komunidad

## Pahayag ng Taunang Pagsisiwalat

*Kinikilala ng PHC na maaaring ang pangangalaga  
at mga serbisyo ay hindi masyadong nagagamit at  
kailangang sumailalim sa maraming mga hakbang  
para magpa-eksamen para dito. Ang mga desisyon  
na ginawa ng PHC ay batay sa pagkakaangkop ng  
pangangalaga 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. ❖*

## Paghahayag ng Wellness at Pagpapagaling - Mga Serbisyo sa Paggamot ng mga Karamdaman sa Pag-abuso sa Droga

Natutuwa ang PHC na maipahayag ang bago nitong Programang  
Wellness at Pagpapagaling na may layunin matulungan ang ating  
mga miyembro na kailangan ng paggamot mula sa pag-abuso sa  
droga. Ang mga miyembro ay makatatanggap mula sa mga tagabigay  
ng serbisyong nakabase sa komunidad ng paggamot para sa pag-abuso  
sa alkohol at iba pang droga.

Kung nakatira kayo sa mga county ng Napa, Marin, at Yolo, puwede  
na kayong makakuha ng mga serbisyong ito. Kung nakatira kayo sa  
mga county ng Del Norte, Lake, at Sonoma, magagamit na ninyo  
ang mga umiiral nang serbisyo na pinalalakad ng county para sa  
paggamot ng pag-abuso sa droga. Kung nakatira kayo sa mga county  
ng Humboldt, Lassen, Mendocino, Modoc, Shasta, Siskiyou, Solano,  
at Trinity, magagamit na ninyo ang mga serbisyong ito simula sa  
unang bahagi ng 2020.

Kasama sa buong hanay ng mga serbisyo sa paggamot sa paggamit ng  
droga ang:

- Pasyenteng di-namamalagi sa ospital at intensibong pasyenteng hindi  
namamalagi sa ospital
- Pamamahala sa paghinto (pag-alis ng nakakalason)
- Paggamot na katulong ang medikasyon
- Mga serbisyong pantirahan.

PARTNERSHIP



HEALTHPLAN  
of CALIFORNIA  
A Public Agency

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**

- Mga Programa sa Paggamot sa Opyo (Opioid Treatment Program, OTP)
- Mga Serbisyo sa Pagpapagaling

Para malaman pa ang tungkol sa Wellness at Pagpapagaling at sa  
mga serbisyo sa paggamot sa karamdaman sa pag-abuso sa droga,  
tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro sa (800) 863-4155 o mag-  
email sa pangkat Wellness at Pagpapagaling sa [wellnessandrecovery@  
partnershiphp.org](mailto:wellnessandrecovery@partnershiphp.org). ❖

## Survey sa Karanasan ng Miyembro

Gusto naming makarinig ng mga sasabihin ninyo. Padadalhan  
namin ang ilan sa aming mga miyembro ng survey na tinatanong sa  
kanila kung ano ang nararamdaman nila sa kanilang pangangalaga  
sa kalusugan. May mga tanong na nangungumusta sa inyong lagay  
nitong huling 6 na buwan:

- Ano ang nararamdaman ninyo kapag nakikipag-usap sa  
inyong doktor
- Gaano kahusay ipinapaliwanag ng inyong doktor kung paano gamitin  
ang inyong mga medikasyon
- Gaano kadali o kahirap na kumuha ng mga appointment

Gagamitin namin ang inyong mga sasabihin para mapahusay ang  
pangangalaga sa lahat ng aming mga miyembro. Kung makatanggap  
ka ng survey, mangyari lang kumpletuhin ito at isauli tulad nang  
hiniling. Pinapahalagahan namin ang inyong sasabihin! ❖

## Tungkol sa Human Papillomavirus (HPV) at Paano Protektahan ang Anak Ninyo

Maraming usapan tungkol sa Human Papillomavirus (HPV) at paano protektahan sa pagkahawa ang mga bata. Dahil sa mga patalastas sa TV, online, at sa mga magasin, nalalaman ng mga magulang ang halaga na maprotektahan ang mga bata sa virus na ito. Puwedeng humantong sa kanser ang HPV. Ayon sa Mga Sentro sa Pagkontrol sa mga Sakit (Centers for Disease Control), napakakaraniwan ng HPV na halos ang lahat ng lalaki at babae na hindi nabakunahan ay magkakaroon nito sa isang bahagi ng buhay nila.

Nakukuha ng isang tao ang HPV sa anumang pakikipagtalik sa ibang tao na may virus na ito. Puwedeng magresulta ang virus ng kulugo sa ari at ng iba't ibang kanser tulad ng:

- nauukol sa kuwelyo ng matris
- ari ng lalaki
- ari ng babae
- ilang uri ng kanser sa lalamunan
- vulva

Mapoprotektahan ng mga magulang ang kanilang anak mula sa HPV sa pagtiyak na nabigyan sila ng iniksiyong HPV kasabay ng pagkuha nila ng ibang bakuna sa middle school. Kailangan ng mga batang lalaki at babae na edad 11 o 12 ay kailangan ng 2 dosis ng iniksiyong HPV. Samantalang pinakamabisa ito kapag ibinigay sa edad na 11 o 12, puwedeng makakuha ng iniksiyong HPV ang may edad hanggang 26 taon. Kailangang bigyan ng oras ang bakuna sa mga iniksiyong HPV para makabuo ng depensa laban sa virus. Sa dahilang ito, pinakamabuti na magpainiksiyon bago simulan ang gawain ng pakikipagtalik. Nakakatulong ang iniksiyong HPV na maprotektahan ang mga bata mula sa kanser sa hinaharap. ❖

## Mga Taunang Pagsusuri, ang Unang Hakbang sa Pananatiling Malusog

Puwedeng sa masyado nating pagiging abala, sa pag-aalaga ng pamilya at pagtatrabaho, nasa dulo ng listahan ng gagawin natin ang pagtatakda ng taunang pagpapasuri sa doktor. Madaling ipagpaliban ang pagpapasuri kung wala kayong sakit. Pero mahalagang kumonsulta sa inyong doktor nang kahit minsan isang taon para matulungan niya kayong manatiling malusog. Tinatawag ang mga pagbisitang ito na pag-eeksamen ng kalusugan sa paghadlang ng pagkakasakit. (preventive health exams).

Ano ang ginagawa sa taunang pagsusuri? Puwedeng papunuan sa inyo ng doktor ang isang pagtatasa ng panganib sa kalusugan (health risk assesment). Makikita dito ng doktor ang inyong pang-araw-araw na mga gawain at paano makakaapekto ang mga ito sa kalusugan ninyo. May mga tanong sa pagtatasa tungkol sa pagkain ninyo, mga ehersisyong ginagawa ninyo, kung naninigarilyo kayo, at iba pang bagay. Isasailalim kayo ng doktor sa pag-eeksameng pisikal kasama ang pagkuha ng inyong timbang at presyon ng dugo. May pagkakataon kayong mapag-usapan ang alinmang problema ninyo. Puwedeng kasama dito ang kahirapan sa pagtulog, madalas na pagsakit ng ulo, stress, at iba pang alalahanin.

Sa impormasyong ito, puwedeng ipasailalim ka ng doktor sa mga blood test para matingnan ang diyabetis at iba pang problema sa kalusugan. Kung babae kayo, sisiguraduhin ng inyong doktor na mayroon kayo ng pinakabagong pag-eeksamen ng kanser sa cervix (Pap test) at mammogram. Kung lalaki kayo, puwedeng isailalim kayo ng doktor sa prostate exam. Kung kayo ay transgender na babae o lalaki, sisiguraduhin ng doktor na makuha ninyo ang pag-eeksamen na bagay sa inyo. Sisiguraduhin din ng inyong doktor na nakukuha ninyo ang pinakabagong pagbabakuna. Isang mahalagang bakuna para sa mga may sapat na gulang ang taunang bakuna sa trangkaso.

Kung makakita ng ilang alalahanin ang inyong doktor, baka kailanganin ninyo ang mga karagdagang pagsusuri. Mabuti at sasagutin ng PHC ang bayad ng inyong taunang pagsusuri at iba pang pag-eeksamen na kakailanganin ninyo. Kaya bigyan ng oras ang sarili at magtakda ng inyong taunang pagsusuri. Kung hindi ninyo kilala ang inyong doktor o gusto ninyong kumuha ng bagong doktor, tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro sa **(800) 863-4155**. Para sa TTY, tumawag sa **(800) 735-2929 o 711**. Kung gusto ninyo ng tagapagsalin sa inyong taunang pagsusuri, pakitawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro nang hindi bababa sa 5 araw bago ang araw ng inyong konsultasyon. ❖



## Nasasakop ng Medi-Cal ang Pangangalaga ng Ngipin

Pinadali ng Medi-Cal na magamit ang pangangalaga ng ngipin na kailangan ninyo at ng inyong pamilya. “Medi-Cal Dental” ang bagong pangalan ng “Denti-Cal.” SmileCalifornia.org ang bagong website. Madali itong gamitin para sa impormasyon kung ano ang nasasakop at sa paghanap ng isang dentista. Mayroon pa kayong makikitang madaling basahing Aklat-Gabay ng Miyembro.

Kailangan ang pangangalaga ng ngipin sa anumang edad at yugto ng buhay. Tulad ng taunang pagsusuri sa inyong doktor, dapat rin kayong may taunang pagsusuri sa inyong dentista. Puwedeng magpasuri kada 6 na buwan ang kabataan nang hanggang edad 21. Tulad sa mga pagsusuring pangkalusugan, pangunahin ang pagsusuri ng ngipin para matukoy ang mga problema at paggamot sa mga ito bago pa makapinsala.

Narito ang makakatulong na mga impormasyon tungkol sa pagpapanatiling malusog ng mga ngipin sa bawat yugto ng buhay.

- Kailangang bumisita sa dentista ang mga sanggol kapag tinubuan na sila ng unang ngipin o bago sila mag-1 taon. Mahalaga ang ngipin ng sanggol para matuto silang kumain. Magagamit ninyo ang malambot na tela para linisin ang ngipin ng sanggol. Para maiwasang masira ang ngipin ng sanggol, maganda na huwag patulugin na may botelya ng gatas sila sa bibig. Siguraduhin na napapasuso lamang ang sanggol ng gatas ng ina, formula o tubig sa isang bote. Pinakamabuti na huwag bigyan ang inyong anak na sanggol ng anumang inuming maasukal.
- Kailangan ng mga batang maliit na matulungan sa pagsesepilyo para masiguradong nalililnis nila ang ibabaw ng lahat ng kanilang ngipin. Makakatulong na mapatibay ang ngipin nila ng paggamit ng toothpaste na may flouride. Puwede rin silang magpasuri ng ngipin nang 2 beses sa isang taon. Sa pagkawala ng kanilang ngiping sanggol at tubuan ng permanenteng ngipin, makakahiling kayo ng selyo sa bagang (molar sealant) sa dentista. Walang kulay na takip sa ngipin ang mga sealant para maprotektahan ang ngipin sa pagkasira. Isa pang paraan ng pagprotekta sa ngipin ng inyong anak ang pag-iwas na bigyan sila ng kendi o soda. Masama sa kanilang ngipin at katawan ang maasukal na pagkain. Dalasan ang paghahain ng prutas at gulay sa inyong anak.
- Puwede pang makapagpasuri ng ngipin nang 2 beses sa isang taon ang mga teenager at kabataan nang hanggang edad 21 taon. Dahil mayroon pa sila ng lahat ng kanilang permanenteng ngipin (para sa may sapat na gulang), mahalaga na mapanatili ang mga ngiping ito na malusog at walang sira. Maiiwasan ang pagkasira ng ngipin at sakit ng gilagid sa pagsesepilyo ng hindi bababa sa 2 beses sa isang araw gamit ang flouride toothpaste at dental floss. Ang paghahain sa inyong anak na kabataan ng maraming prutas at gulay sa halip na matatamis na pagkain at inumin ay makakatulong na mapanatiling matibay ang kanilang ngipin at malusog ang kanilang katawan.
- Dapat na bumisita sa dentista ang buntis sa panahon ng kanilang pagbubuntis. Puwedeng magsanhi ng sakit sa gilagid ang mga pagbabago sa hormones na masama sa inyong lumalaking sanggol. Pinakamagandang pumunta sa dentista sa inyong ika-2 trimester (ika-13 hanggang 27 linggo). Ang pagsesepilyo nang hindi bababa sa 2 beses sa isang araw, pagkain ng masusustansiya, at pag-iwas sa matatamis na pagkain at inumin ay makakabuti sa inyong ngipin at sa inyong lumalaking sanggol.
- Mayroon nang ganap na mga benepisyo sa ngipin ang mga may sapat na gulang na 21 pataas. Puwede kayong magpasuri ng ngipin taun-taon at magpaayos ng ngipin tulad ng pasta at root canal. Dahil walang gustong magpapasta, napakahalaga sa mga may sapat na gulang na alagaan ang kanilang ngipin tulad ng ginagawa nila sa kanilang mga anak. Makakatulong na mapanatiling malusog ang ngipin, gilagid at bibig ng pagsesepilyo ng hindi bababa sa dalawang beses sa isang araw gamit ang flouride toothpaste at paggamit ng dental floss. Kung naninigarilyo kayo, maganda kung subukan ninyong huminto. Hindi lamang masama sa baga ninyo ang paninigarilyo, masama rin ito sa kalusugan ng inyong bibig. Tanungin ang inyong doktor tungkol sa pagtigil o tumawag sa Telepono para sa mga Naninigarilyo ng California (California Smokers’ Hotline) sa **(800) NO-BUTTS (662-8887)**.

Alamin pa ang tungkol sa mga benepisyo ng Medi-Cal Dental sa

SmileCalifornia.org o tumawag sa **(800) 322-6384**. Makakahiling kayo ng serbisyo ng tagasalin para sa pagtawag at kahit sa inyong mga pagkonsulta sa ngipin.

Puwede rin kayo o ang inyong anak na makagamit ng sasakyan papunta at pauwi mula sa pagkonsulta sa ngipin. Tawagan ninyo kami sa **(800) 863-4155** para malaman ang pagsasaayos ng masasakyan. ❖

## Masustansiyang Recipe na Dapat Subukan

### Nilagang Karne na may Repolyo



45 minuto sa paghahanda at pagluluto. Makakagawa ng 4 na serving

#### Mga Sangkap

- 2 kutsaritang mantika
- 1 malaking sibuyas, tinadtad
- 3 butil ng bawang, pinitpit
- 1 libra ng giniling na baka
- 2 kutsaritang tomato paste
- 1 kutsaritang asin
- 2 kutsaritang Arabong halo ng rekado (gumamit ng coriander, cumin, pinulbos na curry, fennel, paminta, cayenne, chili, paprika)
- ½ ulo ng repolyo, tinadtad (puwede ring gumamit ng carrot o cauliflower)
- 1 kutsaritang pinatuyong mint

#### Mga direksiyon

- Sa malaking kawali, painitin ang mantika sa kalang katamtaman ang init.
- Igisa ang sibuyas at bawang hanggang sa lumambot. Isama ang karne at lutuin hanggang sa medyo mamula.
- Isama ang tomato paste, asin, at ang halo ng rekado, at haluin. Isama ang tinadtad na repolyo at pinatuyong mint, at halu-haluin nang 5 minuto.
- Ibuhos ang 1 tasa ng tubig at pakuluin, takpan, hanggang sa lumambot ang repolyo (mga 20 minuto).
- Ihain kasama ng pulang kanin.

#### Nutrition Information

Laki ng serving: 1 tasa

Dami ng Calories: 240 Dami ng Taba: 9 g Saturated Fat: 3 g Carbohydrates: 16 g Protina: 26 g Fiber: 6 g Sodium: 755 mg ❖

## Eksaminasyon sa Paa ng May Diyabetis

Madalas na may problema sa kanilang mga paa ang mga taong may diyabetis. Kapag ginagawa ang pag-eksamen sa paa ng may diyabetis, hinahanap ng doktor ang mga bagay tulad ng mga impeksiyon, problema sa buto, pinsala, at pagkasira ng nerbiyo. Ang pagkasira ng nerbiyo, tinatawag ding neuropathy, at mahinang daloy ng dugo ang pinakakaraniwang problema sa paa ng mga taong may diyabetis. Pinahihirap ng mga problemang ito sa taong may diyabetis na gumaling sa kapinsalaan sa paa at puwedeng humantong sa mga impeksiyon. Ang mga hindi ginagamot na impeksiyon sa paa ay puwedeng humantong sa pagkaputol ng paa.

Kung mayroon kayong diyabetis, importanteng magpakonsulta kayo ng paa nang hindi bababa nang minsan sa isang taon. Malamang na mas madalas na kailanganin ninyo ang pag-eksamen ng paa kung mayroon kayo ng mga sakit sa paa na ito:

- Pangingilig
- Pamamaga
- Pamamanhid
- Kiro at Hirap sa Paglakad
- Pag-init

Puwedeng ang inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (PCP) ang gumawa ng pag-eksamen sa inyong paa. O baka gusto ng inyong PCP na kumonsulta kayo sa isang doktor sa paa. tinatawag ding podiatrista. Isang espesyalista ang podiatrista na nagpapanatiling malusog sa paa at nanggagamot ng mga problema sa paa. Bukod sa paghanap ng mga problema na mayroon kayo sa inyong paa, sisiguraduhin rin ng podiatrista na kasyang-kasya sa inyo ang sapatos. Lalong nagbibigay ng problema sa inyong paa ang mga sapatos na hindi kasya. Magtatanong ang inyong PCP o podiatrista kung naninigarilyo kayo. Pinababagal ng paninigarilyo ang daloy ng dugo sa inyong paa at hadlang sa sugat para gumaling kaagad. Karaniwan na mawalan ng isa o dalawang paa ang mga taong naninigarilyo na may diyabetis.

Ang pagpapaeksamen sa paa taun-taon at pangangalaga sa inyong paa sa bahay ay magpapanatiling malusog sa inyong mga paa. Kung napansin ninyo ang anumang pagbabago sa paa ninyo, tumawag agad sa inyong doktor. ❖

## Kailangan ba ninyo ng tulong sa pagtigil sa paninigarilyo? Hindi ang vaping ang lunas.

Marami sa mga naninigarilyo ang gustong tumigil dito. Sumubok na sila nang maraming beses pero hindi nagtagumpay. Pinapalaganap ang vaping ng mga kompanya na gumagawa ng mga vape pen at e-cigarette bilang pagtulong sa mga gustong tumigil sa paninigarilyo. Ang kaso dito ay walang sapat na pruwera na nakakatulong ang vaping para tumigil ang isang tao. Maraming produktong vaping at e-cigarette ang may nikotina sa likido ng mga ito. Nakaka-addict na bahagi ang nikotina ng sigarilyo at maraming e-cigarette. Ipinakita ng Mga Sentro ng Pagkontrol sa mga Sakit (Centers for Disease Control) ang nauusong pangyayari na ang mga taong gustong tumigil sa paninigarilyo ay humahantong na parehong naninigarilyo at nagve-vaping. Ibig sabihin nito na sa katotohanan ay nakakakuha ang mga tao ng mas maraming nikotina at iba pang masamang bahagi sa paninigarilyo at likidong vape. Bukod pa dito, nalaman namin na nagkakasakit nang malubha ang mga tao dahil sa vaping.

Makakatulong sa inyo ang PHC sa pagtigil sa paninigarilyo. Sinasakop namin ang 6 na paggamot para sa pagtigil:

- Mga pantapal na nikotina (Nicotine patches)
- Gum na may nikotina (Nicotine gum)
- Lozenge na may nikotina (Nicotine lozenge)
- Isprey na may nikotina (Nicotine nasal spray)
- Bupropion
- Chantix

Tanungin ang inyong doktor tungkol sa mga mapagpipiliang ito at alin ang pinakamabuti para sa inyo. Reresetahan kayo ng inyong doktor at magagamit ang reseta sa parmasya. Bagamat mabibili ninyo nang walang reseta ang ilang gamot, kakailanganin ninyo ang reseta para masakop o mabayaran ng PHC ang gastos.

Makakatulong din ang PHC sa inyo sa paghanap ng mga serbisyo sa pagpapayo. Marami sa mga pinaglilingkuran naming county ang may personal na programang puwedeng puntahan para sa isahan o panggrupong pagpapayo. Kung mahirap ipasok sa gawain ninyo ang pagpapayo, isang programa ng pagpapayo sa telepono ang California Quit Line. Makikipag-usap sa inyo ang tagapayo sa araw at oras na pinakaangkop sa inyo. May mga oras na bukas sila kapag Sabado. At kung gusto ninyong mag-text, puwede ninyong i-text ang inyong tagapagpapayo. Narito ang numero **(800) NO-BUTTS (662-8887)**.

Alam naming mahirap tumigil sa paninigarilyo. Kung gusto ninyo ng tulong sa paghanap ng tagapayong makakausap nang personal o tulong para makakonekta sa Quit Line, tumawag sa pangkat ng Koordinasyon sa Pangangalaga (Care Coordination) ng PHC sa **(800) 809-1350**. ❖

## Narito na ang Mga Resulta!

Taun-taong nagpapadala ang Partnership HealthPlan of California (PHC) ng mga survey ng **Kasiyahan ng Miyembro** (Member Satisfaction) na hindi sadyang pinili na bilang (random sample) ng aming mga miyembro. Noong unang bahagi ng 2019, nagpadala kami ng 1,755 Survey para sa mga May Sapat na Gulang at 2,145 na Survey sa mga Bata. Ipinagmamalaki naming iulat ang mataas na antas ng kasiyahan ng miyembro batay sa mga survey.

Mga Katanungan sa Survey para sa mga May Sapat na Gulang – Pangkalahatang Antas ng Pagtugon 18%	Mga Resulta
Pangkalahatang Kasiyahan sa PHC	73%
Pangkalahatang kasiyahan sa natanggap na pangangalagang pangkalusugan	73%
Pangkalahatang kasiyahan sa inyong pansariling doktor	80%
Pangkalahatang kasiyahan sa isang espesyalista	83%
Kasiyahan sa mabilis na pagkatanggap ng pangangalaga	80%
Kasiyahan sa pagkatanggap ng pangangalagang kinailangan	78%
Kasiyahan sa Mga Serbisyo sa Miyembro ng PHC (Mahusay na serbisyo sa kostumer at magalang na pag-aasikaso)	91%
Kasiyahan sa ibinigay na koordinasyon ng pangangalaga	84%

Mga Tanong sa Survey para sa Bata – Pangkalahatang Antas ng Pagtugon 17%	Mga Resulta
Pangkalahatang kasiyahan sa PHC	86%
Pangkalahatang kasiyahan sa natanggap na pangangalagang pangkalusugan	83%
Pangkalahatang kasiyahan sa inyong pansariling doktor	90%
Pangkalahatang kasiyahan sa isang espesyalista	89%
Kasiyahan sa mabilis na pagkatanggap ng pangangalaga	87%
Kasiyahan sa pagkatanggap ng pangangalagang kinailangan	82%
Kasiyahan sa Mga Serbisyo sa Miyembro ng PHC (Mahusay na serbisyo sa kostumer at magalang na pag-aasikaso)	89%
Kasiyahan sa ibinigay na koordinasyon ng pangangalaga	86%

Salamat sa mga miyembrong tumugon sa survey. ❖

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

Kung may problema kayo o mga tanong tungkol sa pangangalagang medikal ninyo, kailangang tawagan ninyo kami. Puwede kaming makausap mula Lunes hanggang Biyernes, mula 8 a.m. hanggang 5 p.m. Makakatulong kami sa inyo sa:

- Pangkalahatang impormasyon tungkol sa mga 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 pagtatakda ng pagkonsulta
- Mga problema kung paano mapupunan ang inyong mga reseta
- Mga Serbisyo ng Taggsalin ❖



## Ang Mabuhay nang May Hika

Araw-araw sa Estados Unidos, 40,000 katao ang lumiliban sa paaralan o trabaho dahil sa hika. Matagalang karamdaman ang hika na nagsasanhi ng pamamaga sa daanan ng hininga ng tao. Dahil sa pamamaga, nahihirapang huminga ang taong may hika. Hindi nagagamot ang hika, pero may magagawa ang tao para pamahalaan ang kanilang hika. Para makontrol ang inyong hika dapat na iwasan ninyo ang mga trigger o pasimulang dahilan ng hika, uminom ng gamot para maiwasan ang mga sintomas, at maging handa na gamutin ang sumpung ng hika kapag nagkaroon nito.

Kung mayroon kayong hika, ang pag-iwas sa mga trigger ang pinakamabuting paraan sa pagkontrol at pag-iwas sa sumpung ng hika. Mga bagay ang trigger katulad ng usok, pollen, kemikal, hanip, at kahit stress. Dahil sa trigger namamaga ang inyong daanan ng hininga at napupuno ng sipon. Maninikip ang daanan at mahihirapan kayong huminga. Sa malubhang sumpung ng hika, makakaramdam kayo na parang humihinga sa istro (straw). Ang pag-alam sa inyong mga trigger at pag-iwas sa mga ito ang isa sa pinakamabubuting pamamahala sa hika.

Ang tamang paggamit sa gamot sa hika ay isa ring mahalagang pamamahala ng hika. Karamihan sa mga gamot ay “sinisinghot” o “hinihinga paloob” dahil kailangang makarating ang gamot sa daanan ng hininga sa loob ng baga. May iba’t ibang klase ng sinisinghot na gamot:

- Ginagamit ang **mga pampaginhawang gamot** (reliever drugs) para lunasan ang mga sintomas kapag lumabas ang mga ito, tulad ng kahirapan sa paghinga at pag-agahas (wheezing). Mabilis ang bisa ng mga ito at mapapaginhawa kayo agad.
- Hindi nagkakabisa agad ang **mga pangkontrol na gamot** (controller drugs) pero ginagamit araw-araw para maiwasan ninyo ang mga sintomas.

Ang paggamit ng mga gamot na ito sang-ayon sa bilin ng doktor ay mahalaga sa pagkontrol at paggamot sa inyong hika. Ginagamit lamang ang mga pampaginhawang gamot kapag kailangang makahinga kayo agad. Mapapalubha ng labis na paggamit ng pampaginhawang gamot ang inyong hika.

Isang hamon ang mabuhay nang may hika pero sa pakikipagtulungan sa inyong doktor, pag-iwas sa mga trigger, at paggamit ng gamot ayon sa bilin ng inyong doktor ay makakatulong sa inyo na makontrol ang hika at paghinga nang mas madali. ❖

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

Nakikipagmiting 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 o makita ang buong listahan ng mga sakop na gamot ng PHC. Kung mayroon kayong anumang tanong, tumawag sa amin sa **(800) 863-4155**. Ang mga miyembro na hindi makuha nang online ang aming listahan ng mga sakop na gamot ay puwedeng tumawag at humiling ng nakalimbag na kopya. Ang mga gumagamit na TTY ay makakatawag sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o tumawag sa **711**.

Ang buong listahan ng PHC ng mga saklaw na gamot: [http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Documents/Pharmacy%20Updates/PHC\\_Medi-Cal\\_Formulary%202020.pdf](http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Documents/Pharmacy%20Updates/PHC_Medi-Cal_Formulary%202020.pdf)

Ang mga pagbabago ng PHC sa mga saklaw na gamot (P&T pagbabago): <http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/PT-Formulary-Changes.aspx> ❖

## 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**. ❖

## Karahasan sa Kinakasama

### Karahasan sa Kinasakama na Kilala Rin Bilang Domestic Violence

Ang Karahasan sa Kinakasama ay isang uri ng pang-aabuso. Maaari itong makaapekto sa anumang edad, lahi, oryentasyong sexual, relihiyon, o kasarian. Maaaring ang pang-aabuso ay sa damdamin, salita, pananalapi, sexual, pagbabanta at kahit pananakot.

- Natatakot ba kayo sa inyong kapartner?
- Seloso ba ang inyong kapartner?
- Pinagbantaan na ba kayo ng inyong kapartner na saktan kayo?
- Tinulak o sinuntok na ba kayo ng inyong kapartner, binato kayo ng mga gamit, o pinuwera kayong makipagtalik?
- Pinagbantaan ba kayo ng inyong kapartner na ipa-deport?
- Pinipigilan ba kayo ng inyong kapartner na makita ang inyong mga mahal sa buhay o gawin ang inyong mga interes?

### Hindi kayo Nag-iisa

Ang pang-aabuso ay nagaganap sa lahat ng mga komunidad. Kung naaabuso kayo, maaari kayong makaramdam ng:

- Takot
- Galit
- Masaktan
- Hiya
- Kalituhan
- Kawalan ng Pag-asa
- Dismaya

Maaaring mapalala ng inyong kapartner ang mga nararamdaman na ito sa pagbunton ng sisi sa inyo. Walang karapat-dapat na maabuso, pagbantaan, o ma-bully. Maaaring hindi ninyo mapigilan ang pang-aabuso ng inyong kapartner, ngunit makakakuha ng suporta para sa inyong sarili.

### Ano Ang Magagawa Ninyo

Makipag-usap sa isang taong mapagkakatiwalaan ninyo: isang kaibigan, miyembro ng pamilya, inyong doktor, o isang miyembro ng klerigo (clergy).

Bumuo ng isang Emergency Exit Kit. Dapat kasama sa Kit ang mga bagay na kakailanganin ninyo kung kailangan ninyong biglaang umalis. Isama ang inyong ID, birth certificate, mga gamot at kaunting pera. Magdagdag ng mga bagay na tunay na mahalaga sa inyo tulad ng mga litrato o alahas. Parating dalhin ang inyong cell phone at susi ng kotse.

Tumawag sa National Domestic Violence Hotline sa **(800) 799-SAFE (799-7233)** o **(800) 787-3224 (TTY)** para malaman ang tungkol sa mga kanlungan para sa domestic violence at mga programa sa inyong lugar. Tumawag sa 911 kung nanganganib ang inyong buhay.

Tandaan, kayo ang eksperto sa sarili ninyong buhay. Huwag pahintulutan na pilitin kayo ng sinuman na gumawa ng isang bagay na hindi tama para sa inyo. Walang katwiran para sa karahasan sa kinakasama. ❖

## Pag-eksamen sa Kanser sa Kuwelyo ng Matris

Bahagi ang pag-eksamen sa kanser sa kuwelyo ng matris sa pag-eksamen ng kalusugan ng kababaihang edad 21 hanggang 65. Isang paraan ang Pap test para maeksamen ang kanser sa kuwelyo ng matris at mga impeksiyon tulad ng Human Papillomavirus (HPV). Sa oras ng pag-eksameng Pap test, kukuha ang doktor ninyo ng ilang selula mula sa inyong kuwelyo ng matris. Ipadala sa laboratoryo ang mga selula para mahanap ang mga selulang hindi normal. Kung positibo ang Pap test ninyo, ibig sabihin na nakahanap ang laboratoryo ng mga selulang hindi normal. Hindi ibig sabihin nito na may kanser kayo sa kuwelyo ng matris, pero gugustuhin ng doktor na mag-follow up sa inyo. Kung negatibo o normal ang inyong Pap test, 3 taon pa ang lilipas sa susunod ninyong Pap test.

Naihahawa ang HPV sa pakikipagtalik sa taong mayroon ng virus nito. Ito ang pinakakaraniwang sakit na naihahawa sa pakikipagtalik (sexually transmitted disease) sa Estados Unidos. Puwedeng magresulta sa maraming uri ng kanser ang HPV sa lalaki man o babae. Nagsasanhi rin ito ng kanser sa lalamunan. Ang mga kababaihang may HPV, HIV, o nakikipagtalik sa higit sa isang partner ay kailangang magpa-Pap test nang mas madalas.

Kung 21 kayo o mas matanda at hindi pa na-Pap test, tawagan ang inyong doktor ngayong araw na ito para magtakda ng pag-eksameng pangkalusugan at humiling na ma-Pap test. Hindi ninyo kailangang ma-Pap test kung sumailalim kayo sa operasyon ng pagtanggag ng bahagi o lahat ng matris (hysterectomy) at tinanggalan kayo ng kuwelyo ng matris o kung lagpas na kayo ng 65 at normal ang mga Pap test. ❖

## Paalala sa Karaingan

Makakapaghain kayo ng karaingan, tinatawag minsan na reklamo o apela, anumang oras na hindi kayo masiyahan sa inyong pangangalaga sa kalusugan. Nangyayari ito kapag hindi kayo nasisiyahan sa PHC o sa alinmang tagabigay ng serbisyo ng PHC. Ang isang apela ay kapag hiniling ninyong baguhin ang desisyong ginawa ng PHC o ng isa sa inyong mga doktor ng PHC.

Masasabi ninyo sa amin sa telepono o nang personal kung bakit kayo hindi nasiyahan. Makakalihang rin kayo o mapupunan ang isang form na tinatawag na **Kahilingan para sa Apela o Reklamo** (Request for Appeal or Complaint). Makukuha ninyong itong form sa opisina ng inyong doktor. Kung gusto ninyong maihain ang inyong karaingan sa pamamagitan ng telepono, pakitawagan kami sa **(800) 863-4155**.

Makakapaghain rin kayo ng kaso para sa isang pagdinig ng estado. Magagawa ninyo ito kapag nadaanan na ninyo ang proseso ng pag-apela sa PHC. Makahihiling kayo pagdinig ng estado sa pagtawag sa **(800) 952-5253**. Ito ang Dibisyon ng Pagdinig ng Estado (State Hearing Division) ng Departamento ng Mga Serbisyon Panlipunan ng California (California Department of Social Services, CDSS) sa **(800) 952-5253**.

Isang huwes sa batas administratibo (administrative law judge, ALJ) ng CDSS ang didinig ng inyong kaso sa isang pagdinig ng estado. Susuriin ng ALJ ang impormasyong mula sa inyo, sa inyong tagabigay ng serbisyo, at sa PHC para makapagbigay ng huling pasya tungkol sa inyong apela.

Kung may iba pa kayong alalahanin, matatawagan rin ninyo ang opisina ng Ombudsman sa Pinamamahalaang Pangangalaga (Managed Care Ombudsman) ng Departamento ng mga Serbisyo para sa Pangangalagang Pangkalusugan (Department of Health Care Services) sa **(888) 452-8609**. Ang opisinang ito ay tumutulong sa lahat ng alalahanin sa pinamamahalaang pangangalaga (managed care). ❖

## Ang Census ng 2020 at Kayo

Halos narito na Census ng 2020! Magsisimula ito sa Abril 1, 2020. Sa pagpuno sa inyong form ng Census, makakatulong kayo sa pagpasok ng pondo sa inyong komunidad.

Ano ang census at paano ito makakatulong sa inyo? Ginagawa ang census kada 10 taon. Nakakatulong ang pagbilang ng census sa pamahalaan ng Estados Unidos sa pagbuo ng paraan ng pagbabahagi ng pederal na buwis na dolyar sa buong

Estados Unidos. Binibigyan din kayo nito ng boses sa Kongreso.

Saan ginagamit ang pederal na buwis na dolyar? Nakakatulong itong mga dolyar na mapondohan ang mga serbisyo tulad ng paaralan, pangangalagang pangkalusugan, proteksiyon sa sunog, kalsada, haywey, mga serbisyo para sa matanda at beterano, at marami pang ibang programa. Makakatulong din ang pagpuno sa census para matukoy ang dami ng kinatawan sa Kongreso at dami ng botong elektoral (electoral votes) para sa bawat estado.

Sa Marso 2020, makakakuha kayo ng impormasyon tungkol sa kung paano makagamit ng ligtas na website ng 2020 Census. Mabilis at pribado ang online na pagpuno. Mapupunan ninyo nang online ang census sa inyong tahanan, sa mga piling lugar, o sa pagtawag sa teleponong may numerong 800. Ang Census ng 2020 ang pinakamadaling paraan para maibalik ang pondong pederal sa inyong county para sa mga serbisyon makakatulong sa inyong komunidad. ❖



## Mga Programa at Serbisyo

**Kumpidensyal na Mga Serbisyo para sa Kalusugan ng Isip:**

**Mga serbisyo para sa pasyenteng hindi namamalagi sa ospital (outpatient)**

- Ang mga miyembro na nakatalaga sa Kaiser ay dapat makipag-ugnayan sa Mga Serbisyo sa Miyembro ng Kaiser sa **(800) 464-4000**
- Ang mga Miyembro na may Medicare Part B lang ay dapat makipag-ugnayan sa 1-800-MEDICARE **(1-800-633-4227)**
- Ang lahat ng iba pang mga miyembro, tumawag sa Beacon sa **(855) 765-9703**

**Mga serbisyo para sa pasyenteng namamalagi sa ospital (inpatient)**

Ang County Mental Health Department ay patuloy na magkakaloob ng mga serbisyo ng kalusugan ng isip sa inpatient (pasyenteng namamalagi sa ospital). Para sa numero ng telepono ng inyong Departamento ng Kalusugan ng Isip (Mental Health Department) sa inyong county, tumawag sa amin sa **(800) 863-4155** Para sa TTY, tumawag sa **(800) 735-2929** o **711**.

**Programang Pagbibigay Payo ng Nars:**

Ang PHC ay naghahandog ng libreng Programang Pagbibigay Payo ng Nars sa mga miyembro nito. Ang Advice Nurse Program ng PHC ay handang magamit ng 24 oras, 7 araw sa isang linggo.

Makakausap ninyo ang Advice Nurse ng PHC sa pamamagitan ng pagtawag sa **(866) 778-8873**.

**Mga Programa para sa Koordinasyon ng Pangangalaga (Care Coordination): (800) 809-1350**

Ang PHC ay makakatulong sa inyo sa:

- Pagkuha ng Pangangalaga
- Pamamahala ng Kaso
  - Koordinasyon ng Pangangalaga
  - Mga Complex na Kondisyon
  - Pagharap sa Mga Bagong Natukoy na Sakit (Diagnoses)
- Edukasyong Pangkalusugan
- Mga Serbisyo sa Komunidad
- Mga Serbisyon Pambata ng California (California Children Services, CCS)
- Mga Serbisyo sa Rehiyon
- Applied Behavioral Health
- Pamamaraang Makagamit ng Kalusugan ng Isip
- Pangangalaga Bago at Pagkatapos ng Panganganak
- Pangangalaga para Mabawasan ang Pananakit (Palliative Care)
- Pangangalaga sa Pangmatagalang Pananakit (Chronic Pain Care)
- Transportasyon para sa mga konsultasyon ❖

## Pangangalaga sa Pag-iwas sa Sakit para sa mga Batang 21 Taong Gulang Pababa

Gustong tulungan ng PHC ang ating mga batang miyembro na manatiling malusog. Isang paraan para magawa ito ang pagtiyak na alam ng mga pamilya na madadala nila ang mga anak sa mga pagbisita ng pangangalaga sa pag-iwas sa sakit, tinatawag ding mga pagbisitang well-child. Sa pagbisitang well-child, isasailalim ang inyong anak sa pag-eksamen ng mula ulo hanggang paa ng doktor para masiguradong lumalaki sila nang malusog. Bukod sa pagsuri sa pangkalahatang kalusugan ng inyong anak, titingnan din ng doktor ang mata, tainga, at bibig ng inyong anak para masiguradong walang problema. Puwede ring bakunahan ang inyong anak depende sa kailangan sa kanilang edad.

Kung may makitang problema sa kalusugan, paglaki o pag-unlad ng inyong anak, magsasagawa ang doktor ng ilang test at pag-eksamen para malaman ang sanhi ng mga ito. Kapag nakita sa mga test o pag-eksamen na may problema, mag-aatas ang doktor ng paggamot. Puwede ring mai-refer ang inyong anak sa isang doktor na may espesyalisasyon sa ilang problema sa kalusugan para sa karagdagang pag-eksamen at paggamot. Ang lahat ng mga hakbang na ito ay makakatulong para masigurado na maibigay sa inyong anak ang lahat ng pangangalagang kailangan nila para lumaking malusog. Sinasakop ng PHC ang mga karagdagang pagbisita ng pag-eksamen at paggamot para sa pag-eksamen at paggamot.

Matutulungan kayo ng PHC na magtakda ng mga pagbisitang well child at pagbisita sa mga espesyalista. Matutulungan rin namin kayong makapunta at makauwi sa mga pagbisitang medikal, para sa paningin, at para sa ngipin. Makakatulong ang aming pangkat ng Koordinasyon sa Pangangalaga na maitakda ang pagbisita ng inyong anak at makipagtulungan sa inyo sa iba pang alalahanin ninyo. Pakitawagan kami sa **(800) 809-1350**. Ipagbigay-alam sa amin kung kailangan ninyo ng tagasalin sa pagtawag ninyo. ❖

# Mga Klase sa Edukasyong Pangkalusugan at Mga Grupong Suporta

## Del Norte

**Paghahanda sa Panganganak**  
**Panganak at Pagkatapos Manganak**  
Isang apat na linggong kurso na nilikha para makatulong sa mga bagong magulang na higit pang matutunan ang tungkol sa panganganak, pagpapasuso at pag-aalaga sa sanggol.  
Sutter Coast Community Clinic  
(707) 464-5974

**Programang Paghadlang sa Paggamit ng Tabako (Tobacco Use Prevention Program, TUPP)**  
Para sa karagdagang impormasyon, pakikikontak ang (707) 464-3191 x 2831

## Humboldt

**Paghahanda sa Panganganak**  
Mad River Comm. Hospital,  
Arcata, (707) 822-1385  
St Joseph Hospital, Eureka (707) 445-8121  
Redwood Memorial Hospital,  
Fortuna (707) 725-3361  
Nurse Family Partnership, Eureka (707) 268-2105  
Safe Care, Eureka  
(707) 441-5075

## **Tobacco-Free Humboldt**

Departamento ng mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao ng Humboldt County  
Public Health Branch  
(707) 268-2132

## Lake

**Paghahanda sa Panganganak**  
Sutter Lakeside Hospital Birth Center,  
Lakeport  
(707) 262-5085  
Adventist Health, Clearlake Bright Start  
(707) 995-4594

## Lassen

**Paghahanda sa Panganganak**  
Northeastern Rural Health,  
Susanville (530) 251-5000

## **Promises Prenatal Program**

Isang programa ng pagpapagaling para sa mga buntis na pasyenteng hindi namamalagi sa ospital, kababaihan pagkatapos ng panganganak at nag-aalaga ng anak (edad 16 taon pataas). (530) 251-8112

**Lassen County Alcohol & Drug Program**  
(530) 251-8112

## Marin

**Paghahanda sa Panganganak**  
Marin Community Clinic (para lamang sa mga pasyenteng bago manganak sa klinika)  
(415) 448-1500  
Marin General Hospital, Greenbrae (415) 925-7000  
Marin General Hospital Healthline/  
Physician Referral (888) 996-9644

**Programang Pangkalusugan sa Diyabetis**  
Marin Health Medical Network, Braden  
Diabetes Center  
(415) 925-7370

**Mga Mapagkukuhanan ng Impormasyon at Tulong sa Komunidad ng Bay Area at ang Programa sa Tabako**  
(415) 444-5580

## Mendocino

**Paghahanda sa Panganganak**  
Mendocino Coast Clinic (para sa mga pasyente ng klinika), Fort Bragg  
(707) 964-1251  
Mendocino Community Clinic, Ukiah  
(707) 468-1010 mapagpipilian #3

**Programang Pagtigil sa Paninigarilyo**  
Frank R. Howard Memorial Hospital (707) 459-6801

**Programang Pangkalusugan sa Diyabetis**  
Ukiah Valley Medical Center  
(707) 463-7527

## Modoc

**Paghahanda sa Panganganak**  
441 North Main Street, Alturas  
Alturas (530) 233-6311

**Kalusugan sa Pag-uugali**

(530) 233-6312

## Napa

**Paghahanda sa Panganganak**  
Queen of the Valley  
(707) 251-2050 o  
(707) 252-4411  
OLE Health, St. Helena (707) 963-0931  
OLE Health, Napa  
(707) 254-1770 o  
(707) 252-6541

**Programang Pangkalusugan sa Diyabetis**  
OLE Health  
(707) 254-1770

## Shasta

**Paghahanda sa Panganganak**  
Mercy Medical Center, Redding (866) 321-3770

**Programang Gamot at Alkohol sa Panahon ng Panganganak (Perinatal Drug and Alcohol Program)**  
1506 Market Street, Redding (530) 245-6411

## **Project EX**

Isang LIBRENG walong sesyong programa para makatulong sa MGA TEENAGER na itigil ang lahat ng uri ng tabako. Para sa karagdagang impormasyon, tumawag sa Konseho sa Paghadlang ng Karahasan sa Kabataan (Youth Violence Prevention Council) (530) 244-7194

## Shasta (ipinagpatuloy)

**Programang Pagtigil sa Paninigarilyo ng Shasta County**  
Mga Tip sa Pagtigil  
(530) 229-8467

Paggaling mula sa Tabako na Sariling Pamamahala sa Anderson, Redding and Shasta Lake  
(530) 229-5115

6-linggong programa ng Paggaling mula sa Tabako sa Mercy Medical Center  
(844) 857-7661

Sariling Pamamahala sa Diyabetis LIBRENG anim na linggong programa sa Anderson, Redding at Shasta Lake  
(530) 229-5115

## Siskiyou

**Paghahanda sa Panganganak**  
Mercy Medical Center,  
Mt. Shasta (530) 859-2155  
Fairchild Medical Center, Yreka (530) 842-3507

## Solano

**Paghahanda sa Panganganak**  
La Clinica Great Beginnings, Vallejo (707) 645-7316

**Programang Paghadlang sa Diyabetis**  
Sutter Solano  
(707) 638-5970

**Mga Klase sa Diyabetis**  
Touro University Free Clinic  
(707) 653-6331

<http://tusrfc.org/services/health-education/>

**Kick the Butts**  
(707) 784-8900  
[www.tobaccofreesolano.org](http://www.tobaccofreesolano.org)

## Sonoma

**Paghahanda sa Panganganak**  
Alliance Medical Center, Healdsburg (707) 433-5494  
Bridges Pregnancy Counseling Center,  
Santa Rosa  
(707) 575-9000

## Trinity

**Mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao para sa Paghadlang sa Panganganak (Health and Human Services Childbirth Preparation)**  
(530) 623-8209

**Mga Samahan sa Tugon na Pantao (Human Response Network)**  
(530) 623-2024  
(800) 358-5251

## Trinity County

**Kalusugan sa Pag-uugali**  
(530) 623-1362 (Weaverville)  
(530) 628-4111 (Hayfork)

**Mga Serbisyo para sa Kalusugan ng Isip**  
(888) 624-5820  
(530) 628-4111 Hayfork office

**Mga Serbisyo sa Alkohol at Iba pang Droga** (530) 623-1362

## Yolo

**Paghahanda sa Panganganak**  
Woodland Healthcare  
(530) 669-5540  
Davis Community Center  
(530) 204-5317  
Sutter Davis Medical Foundation  
(916) 887-4039

**Mga Klase sa Diyabetis**  
Woodland Healthcare  
(530) 576-5298  
Mga Klase sa Espanyol (530) 669-5531

**Warmline Family Resource Center**  
(916) 455-9500  
(844) 455-9517  
Para servicios en Español:  
(916) 922-1490

**Lahat ng mga county Help is a Four-Legged Word™**

Ang Canine Companions for Independence® ay nagkakaloob ng lubos na dalubhasang mga katulong na aso (assistance dogs) para sa mga bata at may sapat na gulang na may kapansanan, nang walang bayad. Ang pinaka-abanteng teknolohiyang kayang baguhin ang mga buhay ng mga taong may kapansanan ay may malamig na ilong at mainit na puso!  
(800) 572-2275

**Linya ng Pagtulong sa Mga Naninigarilyo sa California**

- (800) NO-BUTTS (Ingles)
- (800) 662-8887 (para sa mga naninigarilyong teenager)
- (800) 844-2439 (para sa ngingunguya na tabako)
- (800) 45-NO FUME (Espanyol)
- (800) 933-4-TDD (Bingi/May Kahinaan sa Pandinig)

**Epilepsy Foundation of Northern California**

(800) 632-3532  
(510) 922-8687

**Programang Pagpapayo at Pagtataguyod ng Segurong Pangkalusugan (Health Insurance Counseling and Advocacy Program, HICAP)**  
(800) 434-0222

**Lahat ng mga county (ipinagpatuloy) Domestic/Intimate Partner Violence - Hotline**  
(800) 799-SAFE (7233)  
(800) 787-3224 TTY

**Northern CA Multiple Sclerosis Society**  
(415) 230-6677  
Ang MSconnection.org ay isang social networking website at komunidad para sa mga taong mayroong MS at sa kanilang mga pamilya.  
Sumali sa isang Lokal na Suportang Grupo - <https://www.nationalmssociety.org/Resources-Support/Find-Support/Join-a-Local-Support-Group>  
National MS Society  
(800) 344-4867

## Mga Mapagkukunan ng Impormasyon at Tulong sa Komunidad

Ang paghanap ninyo at ng inyong pamilya ng mapagkukunan ay parang walang pupuntahan. Makatutulong kami. Ang aming website ay may pahina ng Mapagkukunan ng Impormasyon at Tulong para sa lahat ng 14 na county na aming pinaglilingkuran Mayroon kaming pangkat na nakikipagtulungan sa mga partner ng county para makaipon ng mapapakinabangan na mapagkukunan na kailangan ng mga tao. Itong mapagkukunan ay nakaayos sang-ayon sa paksa tulad ng “Mga Anak at Pamilya,” “Pagkain,” “Pagkain,” “Pabahay,” at “Mga Matatanda.”

Sinusuri ang lahat ng mapagkukunan ng impormasyon nang hindi bababa nang minsan sa isang taon para masigurado na bukas pa sila para sa negosyo. Para makita sa aming website, [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org), ang Pahina ng Mapagkukunan ng Impormasyon at Tulong, piliin ang “Community” tab sa bughaw na bar. Piliin ang Mapagkukunan ng Komunidad na matatagpuan sa kaliwang bahagi ng pahina, at piliin ang county na kinatitirhan ninyo at simulan ang paghahanap ninyo mga mapagkukunan ng impormasyon at tulong.

Kung alam ninyo ang isang mapagkukunan na makakatulong sa inyo pero wala sa listahan namin, pakitawagan ang Koordinasyon sa Pangangalaga sa (800) 809-1350 at humiling na makausap ang isang Espesyalista sa Edukasyon para sabihin sa kanila ang tungkol sa mapagkukunan. ❖