

TAGSIBOL 2022

PAHINA 2

Panatiliing Malusog ang Inyong Anak.
Mag-i skedyul ng Well-Child na Pagbisita!

Panatiliing malusog ang ngiti ng inyong anak.
Humingi ng fluoride varnish!

Narito na ang Mga Resulta!
Survey tungkol sa Kasiyahan ng Miyembro

PAHINA 3

Mga Mapagkukunan ng Impormasyon at Tulong
sa Komunidad para sa Inyo at Inyong Pamilya

Sumailalim sa inyong Inisyal na Pagtatasa
sa Kalusugan (Initial Health Assessment, IHA)!

PAHINA 4

Mga Programa at Serbisyo, Mga Kumpidensyal
na Serbisyo sa Kalusugan ng Isip

Mga Serbisyo para sa Miyembro ng PHC

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

Masustansiyang Recipe na Dapat Subukan

PAHINA 5

Karahasan ng Intimate na Partner
na Kilala Rin Bilang Domestic Violence

Hindi ligtas ang vaping para sa kabataan

Protektahan ang Inyong Pamilya mula sa Lead

Abiso ng Karaingan

PAHINA 6

Pagtanggap ng Mga Serbisyo para sa
Paggamot sa Pag-abuso ng Substance

Nagbibigay ang PHC ng Mga Serbisyo sa
Pagsasalin

Medi-Cal Rx: Ang inyong bagong benepisyo
sa parmasya mula sa Medi-Cal

Mga Serbisyong sa Laboratoryo

Naghahanap ng Mga Miyembro para sa
Consumer Advisory Committee (CAC)

Taunang Pahayag ng Pagbabahagi

Kinikilala ng PHC na maaaring ang pangangalaga at mga serbisyo ay hindi masyadong nagagamit at gumagawa ito ng mga hakbang para tingnan kung nangyayari ito. Ang mga desisyon ng PHC ay batay sa kaangkupan 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 para tanggihan ang pagkakasakop. ❖

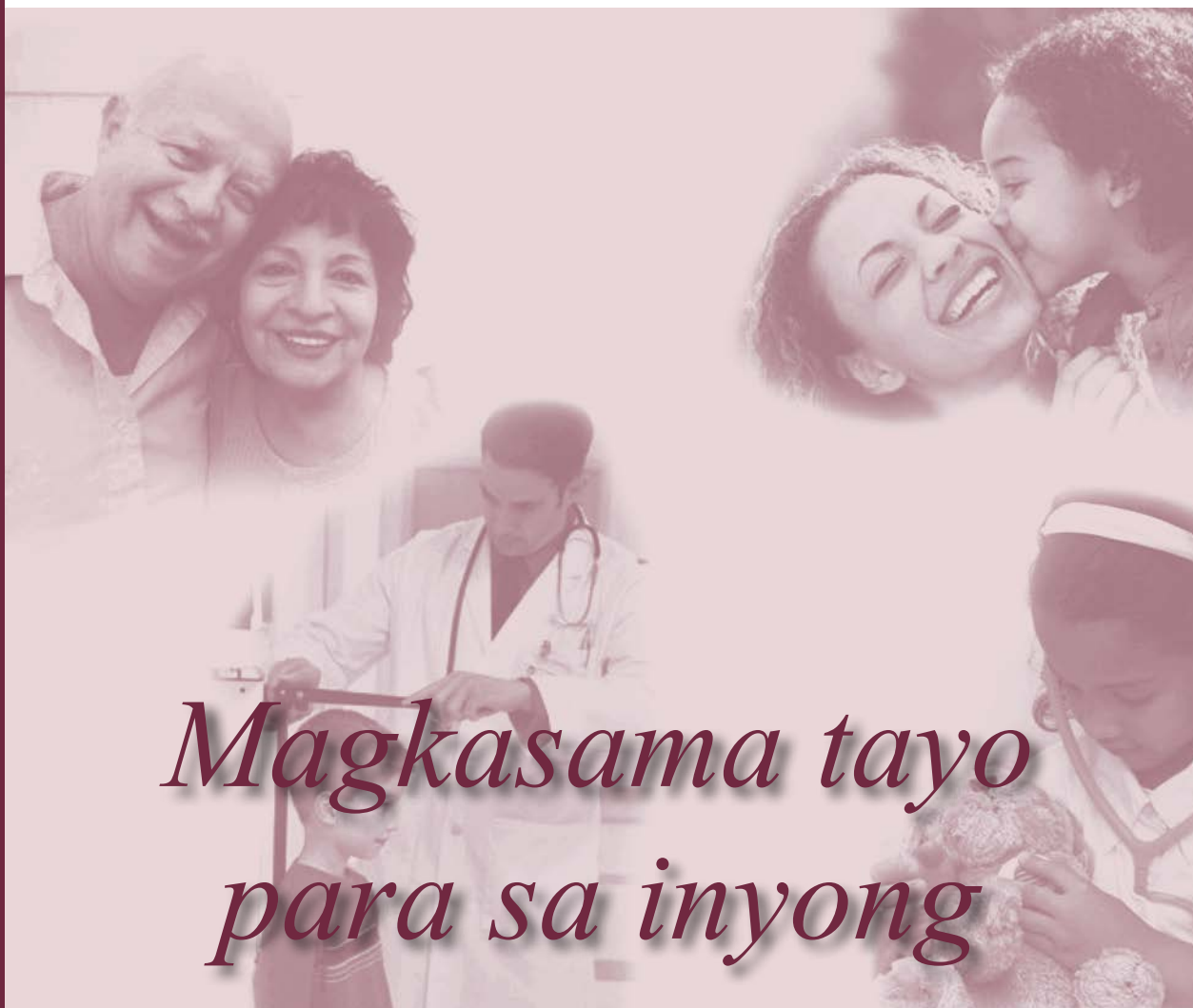
PARTNERSHIP



HEALTHPLAN
of CALIFORNIA
A Public Agency

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

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



*Magkasama tayo
para sa inyong*

Survey sa Karanasan ng Miyembro

Gusto naming malaman ang saloobin ng aming mga miyembro. Padadalhan namin ang ilan sa aming mga miyembro ng survey para itanong kung ano ang palagay nila tungkol 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 kahasay ipinapaliwanag ng inyong doktor kung paano gamitin ang inyong mga gamot
- Gaano kadali o kahirap magpa-appointment

Gagamitin namin ang inyong feedback para mapahusay ang pangangalagang natatanggap ng lahat ng aming miyembro. Kung makatanggap kayo ng survey, pakikumpleto ito at isauli ayon sa tagubilin. Pinapahalagahan namin ang inyong feedback! ❖



Buntis ba kayo? Kakapanganak pa lang ba ninyo?

Makakatulong sa inyo at sa inyong sanggol ang aming Growing Together Program (GTP) na magkaroon ng malusog na simula. Iniaalok ng GTP ang mga sumusunod:

- Hanggang \$100 na mga gift card kapag kayo ay nagpunta sa:
 - Pagbisita para sa maagang pangangalaga sa nagbubuntis (early prenatal care)
 - Konsultasyon pagkatapos manganak
 - 4 na well-baby na pagbisita kasabay ng mga inirerekomandang bakuna
- Live na suporta sa telepono
- Tulong sa pagkuha ng mga mapagkukunang malapit sa inyo
- Mga Referral sa Pamamahala ng Kaso

Para matuto pa tungkol sa GTP, tawagan ang aming Population Health Department sa (855) 798-8764. ❖

Karahasan ng Intimate na Partner na Kilala Rin Bilang Domestic Violence

Ang Karahasan ng Intimate na Partner (Intimate Partner Violence o IPV) ay isang uri ng pang-aabuso. Puwede itong danasin ng sinumang tao, anuman ang kanilang edad, lahi, relihiyon, oryentasyong seksuwal, o kasarian. Puwedeng ang pang-aabuso ay emosyonal, pasalita, pinansiyal, o seksuwal. Puwedeng ang pang-aabuso ay pagbabanta, pambu-bully, o pisikal na pananakit.

Pakiramdam ba ninyo ay inaabuso kayo? Sagutin ang mga tanong na ito. Kung oo ang sagot sa kahit 1 lang, inaabuso kayo.

- Nakakaramdam ba ako ng takot dahil sa aking partner?
- Nagseselos ba ang partner ko kapag may kasama akong ibang tao?
- Pinagbantaan na ba akong sasaktan ng partner ko?
- Itinulak o sinuntok na ba ako ng kapartner ko, sinakal o binato ng mga bagay, o pinilit na makipag-sex?
- Kontrolado ba ng kapartner ko ang pera sa bahay o ayaw akong bigyan ng pera?
- Pinagbabantaan ba ako ng kapartner ko na ipapa-deport ako?
- Pinagbabawalan ba ako ng partner ko na makita ang mga mahal ko sa buhay o gawin ang mga gusto ko?

HINDI KAYO NAG-IISA

Malungkot na katotohanang nangyayari ang pang-aabuso sa lahat ng komunidad. Kapag inaabuso kayo ng partner ninyo, puwede kayong makaramdam ng:

- Takot
- Pagkainis
- Pagkalito
- Galit
- Pasakit
- Kawalan ng Pag-asa
- Kahihyan

Maaaring mapalala ng inyong partner ang mga nararamdamang ito sa pagbunton ng sisi sa inyo. Walang karapat-dapat na maabuso, pagbantaan, o ma-bully. Maaari kayong magpatulong.

ANO ANG MAGAGAWA NINYO

Tumawag sa 911 kung nanganganib ang inyong buhay.

Makipag-usap sa isang taong mapagkakatiwalaan ninyo: isang kaibigan, miyembro ng pamilya, inyong doktor, o isang miyembro ng simbahan.

Maghanda ng Emergency Exit Kit. Dapat kasama sa kit ang mga bagay na kakailanganin ninyo kung kailangan ninyong biglaang umalis. Kasama dapat sa kit ang ID, birth certificate, mga gamot, at kaunting pera. Maglagay ng mga bagay na tunay na mahalaga sa inyo tulad ng mga litrato o alahas. Dalhin palagi ang inyong cellphone 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 shelter at programa sa inyong lugar. Makikita rin ang mga mapagkukunan ng impormasyon at tulong sa inyong lugar sa seksyong Community Resource sa website ng PHC.

Tandaan, kayo ang eksperto sa sarili ninyong buhay. Alam ninyo kung ano ang tama para sa inyo. Walang rason para sa pang-aabuso. ❖

Hindi ligtas ang vaping para sa kabataan

Mga e-cigarette ang pinakasikat na produktong tabako para sa mga kabataan. “Vaping” ang madalas na tawag sa paggamit ng e-cigarette. Hindi ligtas ang vaping at paninigarilyo sa mga bata, kabataan, o matatanda, anuman ang kanilang edad.

Isang nakakalulong na droga ang nicotine at nasa karamihan ito ng mga e-cigarette. Nakikita ito sa iba pang produktong tabako gaya ng mga sigarilyo at cigar. Nakasama ang nicotine sa utak ng kabataan. Puwede itong makasira sa mga bahagi ng utak na kumokontrol ng atensyon, pagkatuto, mood, at pagnanais. Ang paggamit ng nicotine habang bata ay puwedeng magresulta sa paggamit ng iba pang nakakalulong na droga. Naglalaman ng iba pang mapanganib na sangkap ang mga e-cigarette gaya ng mga kemikal na nagdudulot ng cancer, mga heavy metal, at mga hindi ligtas na flavor. Pino-promote ang mga e-cigarette bilang mas magandang opsyon kaysa sa mga sigariylo, pero hindi ligtas ang anumang produktong tabako sa mga bata, kabataan, at matatanda, anuman ang kanilang edad.

Kung may kakilala kayong kabataang gumagamit ng vape, hikayatin siyang makipag-usap sa kanyang tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga tungkol sa mga impormasyon at panganib ng vaping. Makakatulong din ang PHC. Sakop namin ang pagpapayo at mga gamot para sa paghinto na aprubado ng FDA. Naglalaman din ng mga mapagkukunan ng tulong at suporta ang Community Resources Page sa website ng PHC para tulungan ang mga miyembro na huminto. Bisitahin ang aming website sa www.partnershiphp.org. ❖

Protektahan ang Inyong Pamilya mula sa Lead

Ang lead ay isang nakalalasang metal na inilalagay sa maraming karaniwang bagay gaya ng gas, pintura, pottery, dishware, candy, at makeup. Ang matagal na pagkaka-expose sa lead ay puwedeng magresulta sa matinding pagkakasakit, at puwede ring makamatay ang matataas na antas ng lead sa katawan. Nangyayari ang lead poisoning kapag nalunok o nalanghap ang lead. Pagkatapos, sumasama sa dugo ang mga lead particle at naihatid sa buong katawan. Walang ligtas na antas ng lead.

Dahil madalas isubo ng mga sanggol at maliliit na bata ang kanilang mga kamay at mga bagay-bagay, mas mataas ang peligro nilang ma-expose sa lead. Ang anumang uri ng pagkaka-expose sa lead ay mapanganib sa utak at nakapagpabalag sa paglaki. Puwede rin itong magdulot ng mga problema sa pagdinig, pananalita, pagkatuto, at pag-uugali. Kapag may lead sa dugo, dapat matagpuan ang source ng lead at dapat itong alisin para maiwasan ang higit pang exposure sa lead.

Malilimitahan ng mga pamilya ang kanilang exposure sa lead sa pamamagitan ng mga sumusunod:

- Huwag palapitin ang maliliit na bata sa mga natutuklap na pintura sa mga bahay na ginawa o pininturahan bago ang 1978.
- Huwag magluto sa mga pottery na gawa sa labas ng Estados Unidos.
- Huwag magbigay ng candy na mula sa labas ng Estados Unidos.
- Limitahan ang paggamit ng mga laruang pininturahan bago ang 1978 o mga laruan mula sa labas ng Estados Unidos.
- Humingi ng iba pang suporta at tulong mula sa inyong PCP kung kailangan ninyo.

Dapat sumailalim ang bawat bata sa mga karaniwang Blood Lead Screening test bago sila tumungtong ng 6 na taong gulang. Dapat i-screen para sa lead ang mga batang 0-6 na buwang gulang at 12-24 na buwang gulang. Dapat i-screen ang sinumang bata na bago sa Medi-Cal kung wala pa siyang record ng pag-screen. Ang sinumang batang may mataas na peligro sa pagiging exposed sa lead at hindi pa na-screen ay dapat sumailalim sa Blood Lead Screening test.

Gaano man karami ang lead, puwede itong maging dahilan para mahirapan ang mga bata sa pag-aaral, sa pagbibigay ng atensyon, at sa pagkilos nang maayos. Hindi mukhang may sakit ang karamihan sa mga batang nakakaranas ng lead poisoning. Ang mga batang may matataas na antas ng lead ay posibleng makaranas ng mga problema sa tiyan, kawalan ng ganang kumain, at pananakit ng ulo. Puwede rin silang maging bugnutin. Makipag-usap sa tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga ng inyong anak tungkol sa mga lead screening test. Humanap ng mga paraan para mapababa ang exposure ng inyong pamilya sa lead sa inyong bahay at sa paligid ng inyong bahay. ❖

Abiso ng Karaingan

Makakapaghain kayo ng karaingan, o apela, anumang oras kapag hindi kayo masiyahan sa inyong pangangalaga sa kalusugan. Tinatawag ding reklamo ang karaingan. Ang mga apela ay kapag hiniling ninyong baguhin ang desisyong ginawa ng PHC o ng mga tagabigay ng serbisyo ng PHC. Maghain ng karaingan o apela kapag hindi kayo nasisiyahan sa PHC o sa sinumang mga tagabigay ng serbisyo ng PHC.

Maaari kayong maghain ng karaingan sa pamamagitan ng:

- Pagtawag sa PHC sa **(800) 863-4155**
- Pagsulat sa PHC
- Pagpunta sa opisina ng PHC
- Pagsagot sa **Online Grievance Form** na nasa website ng PHC
- Pagsagot sa form na **Request for Appeal or Complaint** na nasa opisina ng inyong tagabigay ng serbisyo

May karapatan kayong maghain ng isang pagdinig ng estado pagkaraang dumaan sa proseso ng apela ng PHC. Itawag ang hiling na pagdinig ng estado sa State Hearing Division sa California Department of Social Services (CDSS). Ang kanilang numero ng telepono ay **(800) 952-5253**.

Isang hukom ng 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 din ninyo ang opisina ng Ombudsman ng Pinamamahalaang Pag-aalaga (Managed Care Ombudsman) ng Departamento ng mga Serbisyo para sa Pangangalagang Pangkalusugan (Department of Health Care Services) kung mayroon kayong iba pang alalahanin. Ang opisina ng ito ay tumutulong sa lahat ng alalahanin tungkol sa pinamamahalaang pag-aalaga (managed care). Ang numero ng telepono ay **(888) 452-8609**. ❖

Pagtanggap ng Mga Serbisyo para sa Paggamot sa Pag-abuso ng Substance bilang isang Miyembro ng PHC

Simula Hulyo 2020, nagsikap ang Wellness and Recovery (W&R) Program ng Partnership HealthPlan of California (PHC) para palawakin ang paggamot sa adiksiyon para sa aming mga miyembro sa mga county ng Humboldt, Lassen, Mendocino, Modoc, Shasta, Siskiyou, at Solano. Mahigit 3,000 miyembro na ang natulungan ng PHC para makakuha ng mga serbisyo gaya ng pamamahala sa withdrawal (detox), pagpapayo sa mga outpatient at intensive outpatient na setting, pagpapagaling sa tulong ng gamot (medication assisted treatment), at residensiyal na pangangalaga (residential care). Mga tagapayo sa pag-abuso ng substance at mga klinikal na staff ang nagbibigay ng mga serbisyo.

Sa mga county ng Marin, Yolo, at Napa, ang mga ganitong serbisyo ay iniaalok sa mga miyembro ng PHC sa pamamagitan ng mga county, hindi ng W&R Program.

Sa mga county ng Del Norte, Lake, Sonoma, at Trinity, makakatulong ang county sa pamamagitan ng mga limitadong serbisyo sa paggamot. Saanmang county kayo nakatira, makakatulong ang PHC sa pagkuha ng mga serbisyo ng paggamot sa pag-abuso ng substance.

Para makakuha ng mga serbisyo ng paggamot sa pag-abuso ng substance, tawagan ang:

Del Norte County: (707) 464-3191 Lake County: (707) 274-9101
Marin County: (888) 818-1115 Napa County: (707) 253-4063
Sonoma County: (707) 565-7450 Trinity County: (530) 623-1362
Yolo County: (888) 965-6647

Humboldt, Lassen, Mendocino, Modoc, Shasta, Siskiyou, at Solano County: Tumawag sa Beacon Health Options, **(855) 765-9703**

Pumunta sa www.partnershiphp.org para basahin ang Aklat-Gabay ng Miyembro ng W&R, tumingin ng listahan ng mga tagabigay ng serbisyo, at malaman ang higit pa tungkol sa benepisyo. ❖



Nagbibigay ang PHC ng Mga Serbisyo sa Pagsasalin

Ang PHC ay may mga real time na serbisyo sa pagsasalin. Matatawagan ninyo ang departamento ng Mga Serbisyo para sa Miyembro para makagamit ng serbisyonang ito. Humiling ng tagasalin para sa wikang hindi Ingles kapag tumawag kayo sa amin. Hindi ninyo kailangang ipagawa sa inyong mga anak, kaibigan, o kapamilya ang pagsasalin. Makakukuha kayo ng isang tagasalin sa pagbisita ninyo para sa pangangalaga ng kalusugan, kabilang na ang isang kuwalipikadong tagasalin ng sign language. Kailangan naming maaprubahan muna itong serbisyonang harapan bago ang inyong pagbisita sa inyong doktor. Pakitawagan kami sa **(800) 863-4155**, para sa TTY **(800) 735-2929** o **711** nang hindi bababa sa 3 araw na may trabaho bago ang pagbisita sa inyong doktor. **Hindi kayo gagastos o ang inyong doktor para sa serbisyonang ito.**

Isinasalin ng PHC ang lahat ng 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. Makakahingi rin kayo ng mga materyal na nakasulat sa malalaking print, braille, o audio.

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 mag-click 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. Narito kami para tulungan kayong makuha ang pinakamagandang pangangalaga. ❖

Medi-Cal Rx: Ang inyong bagong benepisyo sa parmasya mula sa Medi-Cal

Inanunsyo ng Medi-Cal noong Hulyo 2021 na sasakupin ng Medi-Cal Fee-For-Service ang inyong mga inireresetang gamot sa halip na Partnership HealthPlan of California (PHC). Nagsimula ang bago ninyong benepisyo sa parmasya noong Enero 1, 2022 at tinatawag itong Medi-Cal Rx. Makukuha pa rin ninyo ang inyong mga serbisyonang pangkalusugan mula sa PHC.

Kapag nailipat na sa Medi-Cal Rx ang inyong mga benepisyo sa parmasya, malamang na walang magiging pagbabago sa kung paano ninyo kinukuha ang inyong mga gamot. Magagamit ninyo ang parmasyang ginagamit ninyo ngayon. Kung hindi nakikipagtulungan sa Medi-Cal Rx ang inyong parmasya, posibleng kailangan ninyong pumili ng ibang parmasya. Makukuha ninyo ang mga gamot na nakukuha ninyo ngayon. Ang ilan sa mga gamot na sakop ng Medi-Cal Rx ay posibleng iba sa mga gamot na sakop ng PHC. Kung kailangan ng paunang pag-apruba ang kasalukuyan ninyong gamot, makipagtulungan sa inyong doktor. Posibleng kailangang humingi ng pag-apruba ng inyong doktor mula sa Medi-Cal Rx para sa inyong reseta mula Enero 1, 2022.

Patuloy na makikipagtulungan ang PHC sa mga doktor, parmasya, at Medi-Cal para ihatid sa inyo ang bago ninyong benepisyo sa parmasya. Priyoridad namin ang inyong kalusugan at pangangalagang pangkalusugan.

Tawagan ang Medi-Cal Rx Call Center sa **(800) 922-2273**, 24 na oras bawat araw, 7 araw bawat linggo, o **711** para sa TTY, Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m. ❖

Mga Serbisyo sa Laboratoryo

Nakikipagkontrata ang PHC at ilan sa aming mga doktor sa mga partikular na tagasilbing laboratoryo para sa mga serbisyo. Kapag inirekomenda kayo ng inyong doktor para gamitin ang mga serbisyo sa laboratoryo, tiyaking itanong sa inyong doktor kung aling laboratoryo ang dapat ninyong gamitin. Kung hindi alam ng inyong doktor, tawagan kami anumang oras sa **(800) 863-4155**. ❖



Naghahanap ng Mga Miyembro para sa Consumer Advisory Committee (CAC)

Kayo ba ay isang miyembro ng Partnership HealthPlan of California (PHC) na nagmamalasakit sa kalidad ng pangangalaga sa kalusugan para sa inyong sarili at sa iba? Kung oo, inaanyayahan namin kayong sumali sa CAC!

Ano ang ginagawa ng CAC?

- Tiyakin na ang PHC ay nakakatugon sa mga pangangailangan sa pangangalaga sa kalusugan ng lahat ng miyembro
- Nag-aambag sa mga resulta ng survey sa kasiyahan ng miyembro
- Tumutulong na tukuyin ang mga alalahanin ng konsumer
- Nagbibigay ng pananaw tungkol sa mga kasalukuyan at potensyal na benepisyo

Sino ang puwedeng sumali sa CAC?

- Mga kuwalipikadong miyembro ng PHC Medi-Cal
- Mga kuwalipikadong kumatawan sa mga miyembro ng PHC Medi-Cal

Ang mga pagpupulong ay nagaganap nang 4 na beses sa isang taon at bukas sa publiko.

Kung gusto ninyong mag-apply para sumali sa CAC,

tawagan kami sa **(800) 863-4155** o mag-email sa **MSCAC_SR@partnershiphp.org**

para sa Southern Region CAC (mga County ng Lake, Marin, Mendocino, Napa, Solano, Sonoma, at Yolo)

mscacnr@partnershiphp.org para sa Northern Region CAC (mga County ng Del Norte, Humboldt, Lassen, Modoc, Shasta, Siskiyou, at Trinity) ❖

Panatilihin Malusog ang Inyong Anak, Mag-iskedyul ng Well-Child na Pagbisita

Alam ba ninyo na puwedeng magpatingin ang inyong anak sa kanyang tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (Primary Care Provider o PCP) kada taon para sa isang well-child na pagbisita? Mahalaga ang mga pagbisitang ito para sa paglaki at pag-develop ng inyong anak. Wala kayong kailangang bayaran para sa mga well-child na pagbisita.

Titingnan ng PCP ng inyong anak ang paglaki, kalusugan ng bibig, paningin, pandinig, at nutrisyon. Kasama rin sa mga well-child na pagbisita ang mga inirekomendang bakuna para protektahan ang inyong anak sa pagkakasakit, at mga pagsusuri sa antas ng lead sa dugo sa edad 12 hanggang 24 na buwang gulang. Kung wala pang 6 na taong gulang ang inyong anak, posibleng mangailangan siya ng pahabol na pagsusuri para sa mga antas ng lead sa dugo.

Tawagan ang PCP ng inyong anak ngayon para mag-iskedyul ng well-child na pagbisita. Kung mayroon kayong anumang tanong, tumawag sa amin sa **(800) 863-4155**. Narito kami para tumulong! Tumawag mula Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m. Ang mga gumagamit ng TTY/TDD ay makakatawag sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o tumawag sa **711**. ❖



Panatilihin malusog ang ngiti ng inyong anak. Humingi ng fluoride varnish!

Ang malusog na mga ngipin ay bahagi ng pangkalahatang kalusugan ng inyong anak. Sa pamamagitan ng pagbibigay ng fluoride varnish sa inyong anak, maiiwasan ang humigit-kumulang 1 sa 3 kaso ng pagkabulok ng ngipin (cavity) sa inyong sanggol!

Ang fluoride varnish ay isang dental na paggamot na makakatulong sa pag-iwas sa pagkabulok ng ngipin, pagpapabagal nito, o pag-iwas sa paglala nito. Isa itong mabilis at ligtas na hakbang na ginagawa ng mga doktor at dentista para sa mga bata. Inilalagay ang fluoride varnish sa ibabaw at gilid ng bawat ngipin gamit ang isang maliit na sipilyo. Hindi masakit ang paglalagay ng varnish sa mga ngipin ng inyong anak.

Kasama sa Mga Hakbang para sa Malusog na Ngipin ang Mga Sumusunod:

- Dalawang beses kada araw na pagsisipilyo sa ngipin ng inyong anak gamit ang fluoride toothpaste
- Isang beses kada araw na pag-floss sa ngipin ng inyong anak
- Dalawang beses kada taon na pagpapatingin ng inyong anak sa dentista
- Pagbibigay ng mga prutas at gulay sa halip na matatamis na pagkain
- Paghingi ng fluoride varnish

Ang fluoride varnish ay isang saklaw na benepisyo ng PHC mula sa unang ngipin ng inyong anak hanggang sa 6 na taong gulang. Para sa mga tanong, tawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro ng PHC sa **(800) 863-4155**. Ang mga gumagamit ng TTY ay makakatawag sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o sa **711**. ❖



Narito na ang Mga Resulta!

Taun-taong nagpapadala ang Partnership HealthPlan of California (PHC) ng mga survey ng **Kasiyahan ng Miyembro** (Member Satisfaction) sa random na hanay ng aming mga miyembro. Noong unang bahagi ng 2021, nagpadala kami ng 2,025 Survey para sa mga May Sapat na Gulang at 3,300 Survey sa mga Bata. Pinapahalagahan namin ang inyong sasabihin dahil makakatulong ito na pagbutihin pa namin ang pagseserbisyo namin sa aming mga miyembro.

MGA KATANUNGAN SA SURVEY PARA SA MGA MAY SAPAT NA GULANG – PANGKALAHATANG ANTAS NG PAGTUGON 16%	MGA RESULTA
Pangkalahatang Kasiyahan sa PHC	74%
Pangkalahatang kasiyahan sa natanggap na pangangalagang pangkalusugan	78%
Pangkalahatang kasiyahan sa inyong personal na doktor	84%
Pangkalahatang kasiyahan sa isang espesyalista	81%
Kasiyahan sa mabilis na pagkatanggap ng pangangalaga	80%
Kasiyahan sa pagkatanggap ng pangangalagang kinailangan	82%
Kasiyahan sa Mga Serbisyo para sa Miyembro ng PHC <i>(Mahusay na serbisyo sa customer at magalang na pag-aasikaso)</i>	86%
Kasiyahan sa ibinigay na koordinasyon ng pangangalaga	89%

MGA TANONG SA SURVEY PARA SA MGA BATA – PANGKALAHATANG ANTAS NG PAGTUGON 17.4%	MGA RESULTA
Pangkalahatang Kasiyahan sa PHC	85%
Pangkalahatang kasiyahan sa natanggap na pangangalagang pangkalusugan	83%
Pangkalahatang kasiyahan sa inyong personal na doktor	87%
Pangkalahatang kasiyahan sa isang espesyalista	79%
Kasiyahan sa mabilis na pagkatanggap ng pangangalaga	81%
Kasiyahan sa pagkatanggap ng pangangalagang kinailangan	81%
Kasiyahan sa Mga Serbisyo para sa Miyembro ng PHC <i>(Mahusay na serbisyo sa customer at magalang na pag-aasikaso)</i>	89%
Kasiyahan sa ibinigay na koordinasyon ng pangangalaga	84%

Salamat sa mga miyembrong tumugon sa survey. ❖

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 rito ang mga pagbabago sa inyong trabaho, pribadong pagbabayad (private pay), o mga planong pangkalusugan na Senior Advantage. Maaaring magdulot ng pagkaantala ang mga hindi naiulat na pagbabago. Puwede nitong maantala ang pagpuno sa inyong reseta o konsultasyon sa inyong doktor. ❖

Bukas sa Publiko ang ilang Pulong ng PHC

May mga pulong kami kada buwan at kada makalawang buwan. Kasama sa mga pulong na ito ang aming mga miyembro ng lupon (board members), kawani, kinontratang tagabigay ng serbisyo, at mga miyembrong katulad ninyo. Bukas sa publiko ang ilan sa mga pulong na ito. Kung gusto ninyong dumalo sa isa sa mga pulong na ito, tawagan kami sa **(800) 863-4155**. Bibigyan namin kayo ng impormasyon tungkol sa mga oras at lugar ng pulong. ❖

Mga Mapagkukunan ng Impormasyon at Tulong sa Komunidad para sa Inyo at Inyong Pamilya

Naghahanap ba kayo ng mapagkukunan ng impormasyon at tulong pero hindi ninyo alam kung saan mag-uumpisa? Puwede na kayong magsimula sa pamamagitan ng pagpunta sa website ng Partnership HealthPlan of California (PHC). Nagbabahagi kami ng mapagkukunan ng impormasyon at tulong sa bawat 14 na county na sineserbisyuhan namin. Isa lamang ito sa mga paraan ng pagtulong para sa kaligtasan at kalusugan ng aming mga miyembro.

Para makita ang page ng Community Resources, puntahan ang aming website sa www.partnershiphp.org. Kung gumagamit kayo ng computer, mag-hover sa tab ng “COMMUNITY” sa asul na bar. Kung gumagamit kayo ng smart phone, piliin ang tab ng “COMMUNITY” sa menu. I-click ang rehiyon kung saan kayo naninirahan at piliin ang inyong county.

Narito ang ilan sa makikita ninyong mapagkukunan ng impormasyon o tulong:



PANG-EMERGENCY NA TUGON

Tugon itong page sa mga wildfire (sunog na mabilis kumalat) at iba pang emergency na pangyayari. Kapag may naganap na pangyayari, ilalagay itong icon sa page ng apektadong county. Mailalagay at maa-update itong icon sa page sa loob ng 90 araw.

Makikita sa page na ito ang:

- Pansamantalang mga lugar para sa evacuation
- Mga serbisyo sa evacuation ng mga hayop
- Paano mapapalitan ang mga nawalang dokumento



MGA ANAK AT PAMILYA

Makikita sa page na ito ang:

- Paano mapapalitan ang mga nawalang dokumento,
- Mga sentro ng mapagkukunan ng impormasyon o tulong ng pamilya
- Mga serbisyo para sa foster at kinship support
- Mga programa sa mga pagbisita sa tahanan
- Mga serbisyo sa pagpapaunlad ng kabataan



KASUOTAN AT PANSARILING PANGANGALAGA

Makikita sa page na ito ang:

- Mga lugar na nag-aalok ng damit, kumot, at mga sleeping bag
- Mga lugar na may mga mobile shower at serbisyo ng paglalaba

Puwedeng libre o mura ang mga serbisyong ito.



KRISIS

Hindi kayo nag-iisa sa panahon ng krisis.

Makikita sa page na ito ang:

- Mga serbisyo para sa kalusugan ng isip
- Karahasan sa bahay at pang-aabusong seksuwal
- Mga serbisyo sa pagprotekta ng may sapat na gulang
- Pagpigil sa pang-aabuso sa bata



PAGKAIN

Makikita sa page na ito ang:

- CalFresh Program
- WIC (Women, Infants and Children)
- Mga pagkain para sa matatanda
- Mga farmers market
- Mga pagkain para sa matatanda



PABAHAY

Makikita sa page na ito ang:

- Emergency shelter
- Pansamantalang pabahay
- Permanenteng pansuportang pabahay
- Tulong sa pagbabayad ng renta at utilities



LGBTQ+

Makikita sa page na ito ang:

- Mga hotline na numero ng telepono
- Mga mapagkukunan ng impormasyon o tulong-legal
- Mga mapagkukunan ng impormasyon o tulong para sa matatanda
- Mga mapagkukunan ng impormasyon o tulong para sa kabataan
- Mga mapagkukunan ng impormasyon o tulong para sa transgender



PERINATAL

Makikita sa page na ito ang:

- Mga pansuportang serbisyong kaugnay ng pagdadalang-tao
- Mga programa sa mga pagbisita sa tahanan
- Mga mapagkukunan ng impormasyon at tulong para sa kalusugan ng isip ng ina
- Mga serbisyong postpartum (pagkapanganak)
- Mga pansuportang serbisyo sa breastfeeding



TRANSPORTASYON

Makikita sa page na ito ang:

- Benepisyo sa Transportasyon ng Medi-Cal –Medical Transportation Management (MTM) –Non-Emergent Medical Transportation (NEMT)
- Mga serbisyo sa transportasyon para sa matatanda
- Mga serbisyo sa transportasyon para sa paratransit
- At marami pa!



MGA PAMBANSA AT PANG-ESTADONG MAPAGKUKUNAN NG TULONG AT IMPORMASYON

Makikita sa page na ito ang:

- Mga numero ng telepono para sa krisis
- Mga serbisyo para sa may kapansanan
- Tulong kapag may sakuna
- Mga mapagkukunan ng tulong at impormasyon para sa karahasan sa bahay
- Mga mapagkukunan ng impormasyon o tulong para sa grupong pansuporta
- Mga serbisyo para sa pag-abuso sa substance
- Tulong para sa utility ❖

Sumailalim sa inyong Inisyal na Pagtatasa sa Kalusugan (Initial Health Assessment, IHA)!

Ang mga Inisyal na Pagtatasa sa Kalusugan o Initial Health Assessment (IHA) ay mga pagbisita para malaman ng inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) ang tungkol sa history at pangangailangan ninyo sa pangangalagang pangkalusugan.

Sa IHA, kayo ay:

- Sasailalim sa isang kumpletong pagsusuri sa katawan
- Sasagot ng form tungkol sa mga kasalukuyan ninyong pangangailangang pangkalusugan
- Magbabahagi ng dati ninyong history sa kalusugan
- Makakakuha ng iba pang mapagkukunan mula sa inyong PCP kung kailangan ninyo

Posibleng kailangan ninyo ng IHA kung kayo ay:

- Naging miyembro ng PHC pagkalampas ng Disyembre 1, 2019
- Hindi pa naiugnay sa isang PCP, o
- Nagpalit kayo ng PCP

Ang mga IHA na pagbisita ang unang hakbang sa pagkakaroon ng magandang ugnayan sa inyong PCP. Para malaman ang higit pa, tawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro sa **(800) 863-4155** Lunes-Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m. TTY: **(800) 735-2929** o **711** ❖

Mga Programa at Serbisyo

MGA KUMPIDENSIAL (PRIBADONG) SERBISYO SA KALUSUGAN NG ISIP:

Mga Outpatient na Serbisyo

- Para sa mga miyembrong may Kaiser, tawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro ng Kaiser sa **(800) 464-4000**
- Para sa mga Miyembro na may Medicare Part B lang, tumawag sa **1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)**
- Para sa lahat ng iba pang miyembro, tumawag sa **(855) 765-9703**

Mga Inpatient na Serbisyo

Ang inyong county Mental Health Department ay nagbibigay ng mga inpatient na serbisyo sa kalusugan ng isip. Para sa numero ng telepono ng Mental Health Department ng inyong county, tumawag sa amin sa

(800) 863-4155. Para sa TTY, tumawag sa **(800) 735-2929** o **711**.

ADVICE NURSE PROGRAM:

Hindi gagastos ang mga miyembro para sa Advice Nurse Program ng PHC. Bukas ang Advice Nurse Program 24 na oras bawat araw, 7 araw bawat linggo.

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

POPULATION HEALTH: (855) 798-8764

Makakatulong sa inyo ang Population Health sa pamamagitan ng mga sumusunod:

- Moms Growing Together sa pamamagitan ng mga insentibo para sa maagang pangangalaga sa nagbubuntis at pangangalaga pagkatapos manganak
- Ikinokonekta ng Healthy Babies Growing Together ang inyong sanggol sa isang doktor
- Pagpapanatili sa inyong malusog sa pamamagitan ng mga pagbisita at pagsusuri para sa pag-iwas sa sakit
- Pagpapanatiling malusog sa pamamagitan ng aming Healthy Living Tools sa website ng PHC sa Member Portal
- Edukasyong pangkalusugan
- Mga mapagkukunan ng impormasyon at tulong sa komunidad

KOORDINASYON NG PANGANGALAGA: (800) 809-1350

Ang Koordinasyon ng Pangangalaga ay makakatulong sa inyo sa:

- Pagkuha ng pangangalaga
- Pamamahala ng Kaso
 - Ikoordinang pangangalaga
 - Mga kumplikadong problema sa kalusugan
 - Pagharap sa mga bagong problema sa kalusugan
- Edukasyong pangkalusugan
- Mga mapagkukunan ng impormasyon at tulong sa komunidad
- California Children Services (CCS)
- Mga serbisyo sa rehiyon
- Applied behavioral health
- Access sa kalusugan ng isip
- Palliative na pangangalaga
- Pangangalaga para sa chronic na kirot
- Pagpunta sa mga medikal na appointment ❖



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

Kung mayroon kayong problema o tanong tungkol sa inyong pangangalagang medikal, pakitawagan kami. Handa kaming tumulong Lunes – Biyernes, 8 a.m. – 5 p.m.

Makakatulong kami sa inyo sa:

- Pangkalahatang impormasyon tungkol sa inyong mga benepisyong medikal
- Pagpili o pagpapalit ng inyong doktor o grupong medikal
- Paghiling ng bagong PHC ID card
- Mga isyu tungkol sa singil sa paggamot
- Mga problema o reklamo tungkol sa inyong pangangalagang medikal
- Mga pagpapa-appointment
- Mga serbisyo ng interpreter
- Impormasyon tungkol sa inyong Referral o Awtorisasyon sa Paggamot
- Mga tanong tungkol sa mga claim o gastos sa serbisyo ❖

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

Makakahiling ng balik-bayad ang programa ng Medi-Cal sa mga ari-arian ng ilang pumanaw nang mga miyembro ng Medi-Cal mula sa mga nagawang bayad, kasama ang mga hulog (premiums) sa pinamahalaang pangangalaga, mga serbisyo ng pasilidad ng pangangalaga, mga serbisyo para sa tahanan at komunidad, at mga nauugnay na serbisyo sa ospital at iniresetang gamot na ipinagkaloob sa pumanaw na miyembro ng Medi-Cal sa o makalipas ang ika-55 na kaarawan. Kung ang isang pumanaw na miyembro ay walang naiwang ari-arian o walang utang sa kanilang pagpanaw, walang dapat singilin sa kanila. ❖

Masustansiyang Recipe na Dapat Subukan

Turkey and Barley Soup

Makakagawa ng 5 serving

MGA SANGKAP

- 1 kutsarang olive oil
- 1 katamtamang sibuyas - binalatan at hiniwa sa maliliit na cube
- 2 katamtamang carrots - hiniwa sa maliliit na cube (mga 1 ½ tasa)
- 2 tangkay ng kintsay - hiniwa sa maliliit na piraso
- 8 ounce ng hiniwa-hiwang mushroom
- ½ tasa ng quick cooking barley
- 4 na tasa ng fat-free at low-sodium na chicken broth
- 2 tasang tubig
- 2 tasa ng nilutong turkey breast - ginayat o hiniwa sa maliliit na cube
- Subukang palitan ng pabo ang inihaw na manok
- ½ kutsaritang asin at ½ kutsaritang dinurog na pamintang itim

MGA DIREKSIYON

1. Ilagay ang olive oil sa kaserola sa katamtamang init.
2. Ilagay ang barley, broth, at tubig. Pakuluin, at pahinain ang init at pakuluin sa mababang temperatura nang 15 minuto.
3. Ilagay ang pabo. Timplahan ng asin at paminta.
Lutin hanggang sa uminit ang pabo, pagkatapos ay ihain.

IMPORMASYON SA NUTRISYON:

Ang serving size ay 2 tasa Calories – 220

Kabuuang Fat 4.5g	Kabuuang Carbohydrates 21g
Saturated fat 1g	Dietary fiber 4g
Cholesterol 45mg	Kabuuang mga sugar 5g
Sodium 440mg	Protein 25g
Potassium 720 mg	Phosphorus 280 mg

Mga Pamalit para sa Diabetes

1 Starch, 1 Nonstarchy na gulay, at 3 lean protein

Mula sa Diabetes Food Hub - www.diabetesfoodhub.org ❖