

# BALITA

ANG INYONG PARTNER SA KALUSUGAN

TAGLAMIG 2025

## Sa Isyung Ito:

- **Medi-Cal Managed Care Ombudsman Pahina 2**
- **Mga Serbisyo sa Laboratoryo Pahina 2**
- **Benepisyo ng Doula Pahina 3**
- **Taunang Pahayag ng Pagsisiwalat Pahina 3**
- **Nagkaanak Ka Ba Kamakailan? Pahina 3**
- **Ang Bakuna Laban sa Trangkaso para sa mga Sanggol Pahina 4**
- **Ano ang Paunang Appointment sa Kalusugan? Pahina 4**
- **Medicare? Medicaid? Medi-Cal? Maaaring nakakalito ito! Pahina 4**
- **Mga Serbisyo sa Miyembro ng Partnership: (800) 863-4155 Pahina 5**
- **Mga Serbisiyong Dyadic Pahina 6**

## Ang Growing Together Program

Ang aming Growing Together Program (GTP) ay nag-aalok ng suporta sa mga magulang at kanilang mga sanggol. Kasama sa GTP ang mga programa ng bago manganak, matapos manganak, at malusog na sanggol. Kasama sa lahat ng 3 ang mga tawag sa pagtanggap at pag-check in. Ang mga programa ng bago manganak, matapos manganak ay nag-aalok ng mga insentibo para sa ina na magpabakuna sa Tdap, trangkaso, at pumunta sa kanilang mga pagbisita matapos manganak. Ang Healthy Baby Program ay nag-aalok ng mga insentibo sa mga magulang na regular na dinadala ang kanilang mga walang sakit na sanggol sa mga pagbisita at manatiling napapanahon sa kanilang mga bakuna.

Mahalagang magpatingin sa isang provider sa maagang pagbubuntis at makasabay sa regular na

pangangalaga. Kung sa pakiramdam mo ay maaaring buntis ka, dapat kang mag-iskedyul ng pagbisita sa iyong provider sa lalong madaling panahon. Ang maagang mga serbisyo ng pangangalaga bago magsilang ay sumusuporta sa malusog na pagbubuntis at mga sanggol. Mahalagang bantayan ang mga pagbabagong nangyayari sa panahon ng iyong pagbubuntis at sabihin ang mga ito sa isang provider.

Ang mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan sa panahon at pagkatapos ng iyong pagbubuntis ay mahalaga upang mapanatiling malusog ka at ang sanggol. Ang mga miyembro ng Partnership ay maaaring matuto nang higit pa o mag-sign up para sa GTP sa pamamagitan ng pagtawag sa aming Population Health Department sa **(855) 798-8764**. ♦



- Pagpapalitan ng Impormasyong Pangkalusugan **Pahina 6**
- Infusion Therapy sa Bahay **Pahina 6**
- Abiso tungkol sa pagbawi ng ari-arian **Pahina 7**
- Mga Mapagkukunan Mo at ng Iyong Pamilya **Pahina 7**
- Nag-aalok ang Partnership ng Mga Serbisyo ng Interpreter at Pagsasalin **Pahina 9**
- Karahasan sa Karelasyon **Pahina 9**
- Panatilihing Malusog ang Iyong Anak - Mag-iskedyul ng Well-Child Visit **Pahina 10**
- WebPahina ng Kalusugan at Kagalingan ng Tribo **Pahina 10**
- Mga Programa at Serbisyo **Pahina 11**
- Nilagang Giniling na Karneng Baka at Gulay **Pahina 11**
- Mayroon Ka Bang Iba Pang Saklaw Sa Kalusugan? **Pahina 12**
- Mga Serbisyo ng Telehealth Psychiatry **Pahina 13**
- Iginagalang ng Partnership ang Iyong mga Kagustuhan **Pahina 13**
- Pag-iwas sa Mga Allergy sa Pagkain **Pahina 14**
- Narito Na Ang Mga Resulta! **Pahina 15**
- Ang Pagbisita sa Well Child Visits **Pahina 15**
- Mga Serbisyo ng Paggamot sa Paggamit ng Kontroladong Kemikal para sa mga Miyembro ng Partnership **Pahina 16**

## Medi-Cal Managed Care Ombudsman

Maaari mong tawagan ang tanggapan ng Department of Health Care Managed Care Ombudsman sa **(888) 452-8609**, Lunes – Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m., kung mayroon kang anumang mga katanungan o reklamo tungkol sa iyong pangangalagang pangkalusugan. ♦

## Mga Serbisyo sa Laboratoryo

Nakikipagkontrata ang Partnership at ilan sa aming mga doktor sa mga partikular na laboratoryo para sa mga serbisyo. Kapag ini-refer ka ng iyong doktor para sa mga pagte-test sa laboratoryo, tiyaking tanungin sila kung aling laboratoryo ang dapat mong gamitin. Kung hindi alam ng iyong doktor, maaari mo kaming tawagan anumang oras sa **(800) 863-4155**. ♦





## Benepisyo ng Doula

Ang doula ay isang hindi medikal na provider na sumusuporta sa mga miyembro sa panahon ng pagbubuntis, panganganak, at hanggang sa 12 buwan pagkatapos ng panganganak, pagkakuha, pagsilang ng patay na sanggol, o pagpapalaglag. Sinusuportahan ng mga doula ang emosyonal at pisikal na kalusugan, at ikinokonekta ang mga miyembro sa mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan. Maaari silang mag-alok ng patnubay at suporta upang mapabuti ang panganganak.

Ang mga miyembro ng Partnership na buntis o nabuntis sa nakalipas na 12 buwan ay maaaring makakuha ng mga serbisyo ng doula nang walang bayad. Hindi kailangan ng referral mula sa provider mo. Ang aming Direktoryo ng Provider ay makakatulong sa iyo na maghanap ng mga doula na nakikipagtulungan sa Partnership. Bisitahin ang aming website sa [PartnershipHP.org/Members/Medi-Cal/Pahinas/Find-a-Primary-Care-Provider.aspx](https://PartnershipHP.org/Members/Medi-Cal/Pahinas/Find-a-Primary-Care-Provider.aspx) upang maghanap ng mga Serbisyo ng Doula sa ilalim ng uri ng provider na Espesyalista. ♦

## Taunang Pahayag ng Pagsisiwalat

Ang mga pagpipiliang ginawa ng Partnership ay batay sa pangangalaga at saklaw na kailangan ng mga miyembro. Ang Partnership ay hindi nagbabayad o nagbibigay ng gantimpala sa mga provider o sa kanilang mga tauhan para tanggihan ang mga pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan ng mga miyembro. ♦

## Nagkaanak Ka Ba Kamakailan?

Ang aming Healthy Babies Growing Together Program (GTP) ay makakatulong sa iyo at sa iyong sanggol na magkaroon ng magandang pagsisimula. Bibigyan ka ng Healthy Babies GTP ng:

- Hanggang \$100 sa mga gift card para sa pagpunta sa:
  - o 2 pagbisita para sa malusog na sanggol bago ang edad na 3 buwan
  - o 2 pagbisita para sa malusog na sanggol mula 3 hanggang 9 na buwang gulang
  - o 2 pagbisita para sa malusog na sanggol mula 9 hanggang 15 buwang gulang
  - o 2 pagbisita para sa malusog na sanggol mula 15 hanggang 30 buwang gulang
- Isang \$100 na gift card para sa mga miyembrong makakuha ng lahat ng kinakailangang bakuna at 2 bakuna laban sa trangkaso sa kanilang mga pagbisita pagsapit ng 24 na buwang gulang. Kakailanganin mong magpadala sa amin ng record ng bakuna.
- Live na suporta sa telepono
- Tulong sa paghahanap ng mga mapagkukunan na malapit sa iyo
- Mga referral sa pamamahala ng kaso

Para matuto pa tungkol sa Healthy Babies GTP, tumawag sa aming Departamento ng Kalusugan ng Populasyon sa **(855) 798-8764**, Lunes – Biyernes, 8 a.m. – 5 p.m. Maaaring tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o tumawag sa **711**. ♦





## Ang Bakuna Laban sa Trangkaso para sa mga Sanggol

Ang mga bakuna ay isang mahalagang bahagi ng kalusugan ng iyong anak. Pinoprotektahan ng mga ito ang iyong anak mula sa mga malubhang sakit, tulad ng trangkaso. Ang mga sanggol at maliliit na bata ay mas malamang na nangangailangan ng pangangalaga sa ospital para sa trangkaso kaysa sa mga mas matatandang bata. Ito ang dahilan kung bakit napakahalaga para sa mga sanggol at maliliit na bata na makakuha ng bakuna laban sa trangkaso.

Sa kanilang unang taon ng buhay, nangangailangan ang mga sanggol ng dalawang bakuna laban sa trangkaso para sa proteksyon, isa sa 6 na buwan at isa pa nang hindi bababa sa 4 na linggo kinalaunan. Tiyaking dalhin ang iyong anak sa lahat ng inirerekomendang pagbisita ng batang walang sakit at panatilihin siyang napapanahon sa kanyang mga bakuna. Ito ay isa sa mga pinakamagandang regalo na maaari mong ibigay sa kanya. ♦

## Ano ang Paunang Appointment sa Kalusugan?

Dapat magpatingin ang bawat bagong miyembro sa kanilang doktor sa loob ng 120 araw mula sa pagsali sa Partnership. Tinatawag namin itong unang pagbisita na Paunang Appointment sa Kalusugan.

### Kabilang sa Paunang Appointment sa Kalusugan ang:

- Isang eksaminasyon sa buong katawan at checkup sa kalusugan ng pag-iisip
- Pag-alam tungkol sa mga panganib sa kalusugan at kung paano manatiling malusog
- Mga pag-screen sa kalusugan o bakuna na maaaring kailanganin mo
- Paggawa ng iyong plano sa pangangalaga Ito ang mahusay na oras upang makipag-usap

sa iyong doktor tungkol sa iyong kalusugan at anumang mga alalahanin na maaaring mayroon ka. Pakikinggan ng iyong doktor ang mga pangangailangan mo, titingnan ang iyong kasaysayan ng kalusugan, at magpapasya kung anong pangangalaga ang kailangan mo.

Mabuti para sa iyong kalusugan ang pagpunta sa mga pagbisita ito. Tinutulungan ka nila at ang iyong doktor na maunawaan ang isa't isa at pagusapan kung paano maabot ang iyong mga layunin sa kalusugan.

Pangasiwaan ang iyong kalusugan. Siguraduhing iiskedyul ang iyong Paunang Appointment sa Kalusugan. ♦

## Medicare? Medicaid? Medi-Cal? Maaaring nakakalito ito!

### Ni Lulu Zhang

Sa kalagitnaan ng 1960s, isinulong ni Pangulong Lyndon B. Johnson ang mga programang "Great Society". Ang Medicare at Medicaid ay isang bahagi ng plano upang mapabuti ang pag-access sa pangangalagang pangkalusugan. Parehong nilagdaan bilang batas ang mga ito. Ang Medicare ay pederal na insurance sa kalusugan para sa mga karapat-dapat na nakatatanda. Ang Medicaid ay isang programa ng pederal at estado na tumutulong sa mga may mababang kita o may kapansanan.

Medi-Cal ang itinatawag ng California na bersyon nito ng Medicaid. Gumagamit ang estado ng maraming ahensya upang gawing magagamit ang mga serbisyo ng Medi-Cal sa lahat ng karapat-dapat na miyembro.

Nakikipagkontrata ang Partnership HealthPlan of California sa estado upang masaklaw ang 24 na county ng Northern California. Ang mga ito ay Butte, Colusa, Del Norte, Glenn, Humboldt, Lake, Lassen, Marin, Mendocino, Modoc, Napa, Nevada, Placer, Plumas, Shasta, Sierra, Siskiyou, Solano, Sonoma, Sutter, Tehama, Trinity, Yolo, at Yuba.

Sa madaling salita, tumutulong ang Partnership na gawing magagamit ang mga serbisyo ng Medi-Cal para sa mga tao sa 24 na county na ito. Nakikipagtulungan sila sa mga lokal na tanggapan ng pangunahing pangangalaga, ospital, at sentro ng kalusugan upang magbigay ng mga serbisyo ng Medi-Cal.

## **Nais ng Partnership na maging katuwang mo sa kalusugan.**

Maaaring tingnan ng sinuman upang malaman kung sila ay kwalipikado para sa Medi-Cal sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa tanggapan ng kanilang county. Makakatulong din ang tanggapan ng county na sagutan ang isang aplikasyon.

## **ISANG MABILIS NA PAGBUBUOD**

**Medicare:** Pederal na saklaw sa kalusugan para sa mga karapat-dapat na nakatatanda

**Medicaid:** Programa ng pederal at estado upang magbigay ng saklaw sa kalusugan para sa mga Amerikanong may mababang kita

**Medi-Cal:** Programang Medicaid ng California

**Partnership:** Planong pangkalusugan na naglilingkod sa mga miyembro ng Medi-Cal sa 24 na county ng Northern California

*Si Lulu Zhang ay isang miyembro ng Partnership at nagtapos sa kursong kasaysayan sa UC Davis. Naglilingkod siya sa Consumer Advisory Committee ng Partnership. ♦*

# **Mga Serbisyo sa Miyembro ng Partnership: (800) 863-4155**

Kung mayroon kang mga tanong tungkol sa iyong medikal na pangangalaga, mangyaring tawagan kami. Handa kaming tumulong mula Lunes – Biyernes, 8 a.m – 5 p.m.

## **Matutulungan ka namin sa:**

- Pangkalahatang impormasyon tungkol sa iyong mga medikal na benepisyo ng Medi-Cal
- Pagpili o pagpapalit ng iyong doktor o medical na klinika
- Pagkuha ng bagong ID card ng Partnership
- Mga isyu sa medikal na bayarin
- Mga problema o reklamo tungkol sa iyong medikal na pangangalaga
- Pagkuha ng mga appointment
- Mga serbisyo ng interpreter
- Impormasyon tungkol sa iyong referral o paunang pahintulot
- Tulong sa transportasyon papunta sa mga appointment
- Mga tanong tungkol sa mga claim o halaga ng mga serbisyo ♦



## Mga Serbisyong Dyadic

### Ano ang mga serbisyong dyadic?

Ang mga serbisyong dyadic ay mga pinagsamang screening at serbisyo sa pisikal na kalusugan at kalusugan ng pag-uugali para sa mga batang wala pang 21 taong gulang at sa kanilang mga magulang o tagapag-alaga. Magagamit ang mga serbisyo sa mga magulang o tagapag-alaga kahit na wala silang Medi-Cal, hangga't nakakatulong ang serbisyo sa isang bata na nakatala sa Medi-Cal. Kabilang sa mga serbisyo ang pagpapayo at maiikling pamamagitan at suporta.

### Paano ako makakakuha ng mga serbisyong dyadic?

Tutukuyin ng isang doktor o iba pang practitioner ang mga bata na kwalipikado para sa mga serbisyong dyadic sa panahon ng screening ng bata o pagpapatingin. Maaaring makatanggap ang mga magulang at tagapag-alaga ng mga serbisyo kung kwalipikado ang kanilang anak para sa mga serbisyong dyadic.

Para sa higit pang impormasyon, mangyaring makipag-usap sa provider ng iyong anak. ◆

## Pagpapalitan ng Impormasyong Pangkalusugan

Ginagawa ng Partnership ang isang proyekto na tinatawag na Pagpapalitan ng Impormasyong Pangkalusugan (Health Information Exchange, HIE). Nagbibigay-daan ito sa mga provider, nars, at iba pang eksperto sa pangangalagang pangkalusugan na magbahagi ng iyong impormasyong pangkalusugan sa elektronikong paraan. Tutulong ito sa iyong mga pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na ihanda ang iyong impormasyon bago ka dumating para sa iyong pagbisita.

Pagbutuhin ng HIE ang komunikasyon sa pagitan ng mga eksperto sa pangangalagang pangkalusugan, sa iyong kaligtasan, at ang kalidad ng iyong

pangangalaga. Nagbibigay-daan ito sa iyo na maglaan ng mas maraming oras sa iyong provider para pag-usapan ang iyong mga pangangailangan sa pangangalaga ng kalusugan.

Pinoprotektahan ang paglilipat ng iyong impormasyon sa kalusugan ng Health Insurance Portability and Accountability Act ng 1996. Sinisiguro nito na ligtas ang iyong impormasyon kapag ibinahagi para makuha mo ang pinakamahusay na pangangalaga.

Para malaman ang higit pa tungkol sa HIE, i-scan ang QR code sa ibaba gamit ang camera ng iyong smartphone o pumunta sa [https://www.partnershiphp.org/MembersTagalog/Documents/HIEMemberOptOutForm\\_TAG.pdf](https://www.partnershiphp.org/MembersTagalog/Documents/HIEMemberOptOutForm_TAG.pdf) ◆



## Infusion Therapy sa Bahay

Ang infusion therapy ay isang paraan ng pagbibigay ng gamot o likido sa pamamagitan ng karayom patungo sa dugo. Ginagamit ito kapag hindi maaaring inumin ang gamot sa pamamagitan ng bibig. Maaaring gawin ang infusion therapy sa isang ospital, sa opisina ng provider, o sa iyong bahay.

Sa infusion therapy sa bahay, maginhawa mo itong matatanggap sa iyong sariling bahay. Ibinibigay ito ng mga tauhan ng pangangalagang pangkalusugan na sinanay upang matulungan ka sa iyong infusion. Nakikipagtulungang mabuti sila sa iyo, sa iyong tagapag-alaga, at sa iyong provider. Maaaring ibigay ang home infusion sa bahay sa oras na akma sa iyo at sa iyong iskedyul.

Sinasaklaw ng Partnership ang infusion therapy sa bahay para sa aming mga miyembro. Para malaman ang higit pa, tumawag sa mga Serbisyo

sa Miyembro sa (800) 863-4155, Lunes – Biyernes, 8 a.m. – 5 p.m. Maaaring tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa California Relay Service sa (800) 735-2929 o tumawag sa 711. ♦

## Abiso tungkol sa pagbawi ng ari-arian

Dapat humingi ng muling pagbabayad ang programang Medi-Cal mula sa mga naka-probate na ari-arian ng ilang namatay na miyembro para sa mga benepisyo ng Medi-Cal na natanggap noong o pagkatapos ng kanilang ika-55 kaarawan. Kabilang sa muling pagbabayad ang Fee-for-Services (FFS) at mga premium ng pinamamahalaang pangangalaga o mga pagbabayad na capitation para sa mga serbisyo ng pasilidad ng pagkalinga, mga serbisyong nakabase sa bahay at komunidad, at mga kaugnay na serbisyo sa ospital at inireresetang gamot na natanggap nang ang miyembro ay isang inpatient sa isang pasilidad ng pagkalinga o tumatanggap ng mga serbisyong nakabase sa bahay at komunidad. Hindi maaaring mahigitan ng muling pagbabayad ang halaga ng naka-probate na ari-arian ng miyembro.

Para malaman ang higit pa, pumunta sa website ng Programang Pagbawi ng Ari-arian ng DHCS sa <https://dhcs.ca.gov/er> o tumawag sa (916) 650-0590. ♦




## Mga Mapagkukunan Mo at ng Iyong Pamilya





Naghahanap ka ba ng mga lokal na mapagkukunan at hindi ka sigurado kung saan magsisimula? Matutulungan ka ng website ng Partnership HealthPlan of California. May mga mapagkukunan kami para sa bawat 24 na county na pinaglilingkuran namin. Isa lang itong paraan para matulungan namin ang aming mga miyembro na maging ligtas at malusog.





Upang makita ang pahina ng Mga Mapagkukunan ng Komunidad, bisitahin ang aming website sa [PartnershipHP.org](http://PartnershipHP.org) o i-scan ang QR code sa ibaba gamit ang iyong smartphone camera. Piliin ang county mo upang makita ang lahat ng mapagkukunan na malapit sa iyo. Maaaring magkakaiba ang mga mapagkukunan ayon sa county, at karaniwang walang bayad para sa aming mga miyembro.

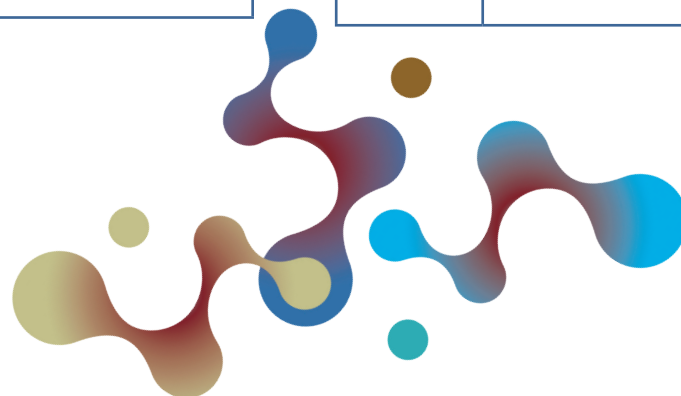


### Narito ang ilan sa mga mapagkukunan na mahahanap mo:

PAGTUGON SA EMERGENCY	
	<p>May mga mapagkukunan ang pahinang ito para sa mga county na naapektuhan ng mga emerhensiya tulad ng malalaking sunog sa gubat o mga lindol.</p> <p>Makikita mo dito ang:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kung saan ka makahihingi ng tulong sa panahon ng emerhensiya</li><li>• Kung saan puwedeng pumunta ang mga hayop sa panahon ng emerhensiya</li><li>• Kung paano palitan ang mga nawawalang dokumento</li></ul>

	<p><b>MGA BATA AT PAMILYA</b></p> <p>Makikita mo dito ang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mga mapagkukunan para sa pangangalaga sa bata</li> <li>• Mga sentro ng mapagkukunan na pampamilya</li> <li>• Mga serbisyo ng suporta sa pag-ampon at kamag-anak</li> <li>• Mga programa sa pagbisita sa tahanan</li> <li>• Mga serbisyo sa pag-unlad ng bata</li> </ul>
	<p><b>PANANAMIT AT PERSONAL NA PANGANGALAGA</b></p> <p>Makikita mo dito ang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mga lugar na nag-aalok ng mga damit, kumot, at sleeping bag</li> <li>• Mga mobile na shower at mga serbisyo sa paglalaba</li> </ul>
	<p><b>KRISIS</b></p> <p>Makikita mo dito ang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mga Serbisyo para sa Kalusugan ng Pag-iisip</li> <li>• Mga serbisyo sa karahasan sa tahanan at pang-aabuso</li> <li>• Mga numero ng telepono ng hotline para sa krisis</li> </ul>
	<p><b>PAGKAIN</b></p> <p>Makikita mo dito ang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CalFresh Program</li> <li>• Mga mapagkukunan ng WIC (Mga Babae, Sanggol at Bata)</li> <li>• Mga pagkain ng nakatatanda</li> <li>• Mga pamilihan ng mga magsasaka</li> <li>• Mga bangko at pantry ng pagkain</li> </ul>

	<p><b>PABAHAY</b></p> <p>Makikita mo dito ang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Mga) Tirahan</li> <li>• Pansamantalang pabahay</li> </ul>
	<p><b>LGBTQ+</b></p> <p>Makikita mo dito ang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mga numero ng telepono ng hotline</li> <li>• Mga legal na mapagkukunan</li> <li>• Mga mapagkukunan ng nakatatanda</li> <li>• Mga mapagkukunan ng tinedyer</li> <li>• Mga mapagkukunan ng transgender</li> </ul>
	<p><b>PERINATAL</b></p> <p>Makikita mo dito ang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mga serbisyo ng suporta sa pagbubuntis</li> <li>• Mga programa sa pagbisita sa tahanan</li> <li>• Mga mapagkukunan para sa kalusugan ng pag-iisip ng ina</li> <li>• Mga serbisyo pagkatapos manganak</li> <li>• Mga serbisyo ng suporta sa pagpapasuso</li> </ul>
	<p><b>TRANSPORTASYON</b></p> <p>Makikita mo dito ang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benepisyong Transportasyon ng Partnership <ul style="list-style-type: none"> <li>o Hindi Medikal na Transportasyon (NMT)</li> <li>o Medikal na Transportasyon na Hindi Pang-emerhensiya (NEMT)</li> </ul> </li> </ul>





## Nag-aalok ang Partnership ng Mga Serbisyo ng Interpreter at Pagsasalin

May mga serbisyo ng interpreter ang Partnership para sa aming mga miyembro nang walang bayad sa iyo o sa iyong doktor. Hindi mo kailangan ang iyong mga anak, kaibigan, o miyembro ng pamilya na mag-interpret para sa iyo.

Kapag tumawag ka sa aming Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro, humingi ng interpreter at sabihin sa amin ang wikang kailangan mo. Kung may kapansanan ka sa pandinig, maaari ka ring kumuha ng interpreter o mga serbisyo kapag kailangan mong makipag-usap sa mga tauhan ng Mga Serbisyo sa Miyembro, Mga Claim, Pamamahala ng Paggamit, Pamamahala sa Kalusugan ng Populasyon, Pagsasaayos ng Pangangalaga, Karaingan at Mga Apela, o Mga Serbisyo sa Transportasyon.

Maaari kang magkaroon ng interpreter sa iyong mga pagpapatingin sa pangangalagang pangkalusugan, kabilang ang kwalipikadong interpreter ng sign language. Maaari kang makakuha ng mga serbisyo ng interpreter sa telepono, video, o nang personal. Para makakuha ng personal na interpreter, mangyaring tumawag sa amin nang hindi bababa sa 3 araw ng trabaho bago ang iyong pagpapatingin.

Isinasalin ng Partnership ang lahat ng materyales ng aming miyembro sa Spanish, Russian, at Tagalog. Mangyaring tawagan kami kung kailangan mo ng mga materyales sa ibang wika. Maaari ka ring humingi ng mga materyales sa malalaking titik, braille, o audio.

Ipaalam sa amin kung hindi pa natutugunan ang iyong mga pangangailangan sa wika. May karapatan kang maghain ng reklamo o apela. Maaari mong malaman kung paano ito gawin sa website ng Partnership na <https://www.partnershiphp.org/MembersTagalog/Pahinas/Grievance%20and%20Appeals.aspx>.

Para malaman ang higit pa tungkol sa mga serbisyong ito o maghain ng reklamo o apela, mangyaring tawagan kami sa **(800) 863-4155**. Maaaring tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa **(800) 735-2929** o **711**. ♦

## Karahasan sa Karelasyon

Ang karahasan sa karelasyon ay pang-aabuso na nangyayari sa isang romantikong relasyon. Maaari nitong maapektuhan mga tao sa anumang edad, lahi, relihiyon, seksuwal na oryentasyon, o kasarian. Ang pang-aabuso ay maaaring maging emosyonal, pasalita, pisikal, o seksuwal. Maaaring ito ay nana anyo ng mga pagbabanta, pangbu-bully, o pisikal na pananakit.

Ang karahasan sa karelasyon ay maaaring iba-iba ang histogram. Narito ang ilang mga katanungan na dipath itanong sa iyong sarili:

- Nakakaramdam ba ako ng takot sa karelasyon ko?
- Nagseselos ba ang karelasyon ko kapag may kasama akong ibang tao?
- Nagbanta na ba ang karelasyon ko na sasaktan ako?
- Itinulak, sinuntok, sinakal, binato ng mga gamit, o pinilit akong makipagtalik ng karelasyon ko?
- Kinokontrol ba ng karelasyon ko ang pera ng sambahayan o ayaw akong bigyan ng pera?
- Nagbabanta ba ang karelasyon ko na ipapa-deport ako?
- Pinipigilan ba ako ng karelasyon ko na makita ang mga mahal ko sa buhay o sundin ang mga interes ko?

## Hindi ka nag-iisa

Ang karahasan sa karelasyon ay karaniwan. Kung inaabuso ka ng iyong karelasyon, maaari mong maramdaman ang:

- Pagkatakot
- Galit
- Pagkahiya
- Kawalan ng Pag-asa
- Pagkainis
- Nasaktan
- Nalilito

Maaaring mapalala ng iyong karelasyon ang mga damdaming ito sa pamamagitan ng pagsisi sa iyo. Walang sinuman ang nararapat na tratuhin sa ganoon. Maaari kang makakuha ng tulong para sa iyong sarili.

## Ano ang magagawa mo?

- Tumawag sa 911 kung nasa panganib ka.
- Makipag-usap sa isang pinagkakatiwalaang kaibigan, kapamilya, doktor, o isang tao sa iyong komunidad.
- Maghanda ng isang emergency kit. Ang kit ay dapat mayroong mga bagay na kailangan mo kung kailangan mong umalis nang mabilis. Isama ang iyong ID, birth certificate o sertipiko ng kapanganakan, mga gamot, at kaunting pera. Magdagdag ng mga bagay na mahalaga sa iyo katulad ng mga larawan o alahas. Panatilihin nasa iyo palagi ang cellphone at susi ng kotse mo.

Para sa tulong sa paghahanap ng mga tirahan at programa sa lugar mo, tumawag sa National Domestic Violence Hotline sa **(800) 799-LIGTAS (799-7233)**. Ang mga gumagamit ng TTY ay maaaring tumawag sa **(800) 787-3224**. Maaari ka ring makahanap ng tulong na malapit sa iyo sa seksiyon ng Resources ng Komunidad ng website ng Partnership.

Tandaan, alam mo kung ano ang tama para sa iyo. Walang dahilan para sa pang-aabuso. ♦

## Panatilihing Malusog ang Iyong Anak – Mag-iskedyul ng Well-Child Visit

Alam mo ba na ang iyong anak ay maaaring magpatingin sa provider ng pangunahing pangangalaga (PCP) bawat taon para sa isang well-child visit? Mahalaga ang mga pagbisitang ito sa paglaki ng iyong anak, at wala kang babayaran.

Sa well-child visit, susuriin ng PCP ang pag-unlad ng emosyon at katawan ng iyong anak, kalusugan ng bibig, paningin, pandinig, at mga pangangailangan sa nutrisyon. Maaari ding makakuha ang iyong anak ng mga inirerekomendang bakuna upang maprotektahan siya laban sa pagkakasakit, at mga screening ng lead

sa dugo sa 12 at 24 na buwang gulang. Kung wala pang 6 na taong gulang ang iyong anak, maaaring kailanganin niyang humabol sa ilang screening.

Tumawag ngayon sa PCP ng iyong anak upang mag-iskedyul ng well-child visit. Kung mayroon kang mga tanong, tawagan kami sa **(800) 863-4155**, Lunes – Biyernes mula 8 a.m. hanggang 5 p.m. Maaaring tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o **711**. ♦

## WebPahina ng Kalusugan at Kagalingan ng Tribo

Nakatuon ang Partnership sa pagpapabuti ng kalusugan ng mga miyembro namin sa mga komunidad ng Tribo. Masaya kaming ibahagi na ang Partnership ay may kapaki-pakinabang na webPahina. Sa webPahina, makikita mo ang mga serbisyo ng Partnership at mga pangunahing numero ng telepono, mga mapagkukunan mula sa Opisina ng Gobernador ng Tribal Affairs, at marami pa. Nilikha namin ang webPahina na ito upang padaliin sa aming mga miyembro ng Tribo na makahanap ng mga mapagkukunan upang manatiling malusog. ♦

I-scan ang QR code para bisitahin ang webPahina ng Kalusugan at Kagalingan ng Tribo.





## Mga Programa at Serbisyo

### Kalusugan ng Pag-iisip:

#### Para sa mga serbisyo sa outpatient:

Sa mga miyembrong may Medicare Part B lamang, mangyaring tumawag sa **1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)**.

SA lahat ng iba pang miyembro, mangyaring tumawag sa Caredon Behavioral Health sa **(855) 765-9703**.

#### Para sa mga serbisyo sa inpatient:

Nagbibigay ang departamento sa kalusugan ng isip ng iyong county ng mga serbisyong pang-inpatient para sa kalusugan ng pag-iisip. Para sa numero ng telepono ng departamento ng kalusugan ng pag-iisip ng iyong county, mangyaring tumawag sa amin sa **(800) 863-4155**, Lunes – Biyernes, 8 a.m. – 5 p.m. Maaaring tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa **(800) 735-2929** o sa **711**.

#### 24 na Oras na Tagapayong Nurse:

Tumawag sa **(866) 778-8873**; available 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo

Ang linya ng Tagapayong Nurse ay isang serbisyong inaalok sa mga miyembro ng Partnership nang walang bayad.

## Nilagang Giniling na Karneng Baka at Gulay

### Ano ang kakailanganin mo:

- 1 lb. ng giniling na karneng baka na walang taba
- 1 Kutsara ng olive oil
- 2 maliit na zucchini, hiniwang hugis-kubiko
- 1 pulang bell pepper, hiniwang hugis-kubiko
- 2 lata (15 onsa bawat isa) ng kamatis na hiniwang maliliit na hugis-kubiko
- 1 tasa ng tubig
- Asin
- Paminta

### Mga sahog sa ibabaw:

- Cilantro
- Sour cream



### Ano ang gagawin:

Sa isang malaking kasirola, timplahan ang giniling na karneng baka ng asin at paminta at lutuin nang husto. Alisin ang karne mula sa kasirola at ilagay sa gilid.

Sa parehong kasirola, magdagdag ng olive oil, zucchini, at pulang bell pepper. Lutuin sa loob ng humigit-kumulang 5-7 minuto. Idagdag ang giniling na karneng baka, kamatis, tubig, asin, at paminta. Lutuin nang banayad sa loob ng 5-8 minuto hanggang lumambot ang mga gulay.

Ihain nang may cilantro at sour cream.

### **Maaari kang tumawag sa linya ng Tagapayong Nurse:**

- Kapag mayroon kang mga medikal na katanungan at hindi makaugnayan ang iyong provider
- Kung mayroon kang problemang medikal at hindi ka sigurado kung dapat kang pumunta sa emergency room

### **Kalusugan ng Populasyon:**

Tumawag sa **(855) 798-8764**; available Lunes – Biyernes, 8 a.m. – 5 p.m.

### **Iniaalok ng Kalusugan ng Populasyon:**

- Ang Perinatal Growing Together Program na may mga insentibo para sa maagang pangangalaga bago manganak at pangangalaga pagkatapos manganak
- Ang Healthy Babies Growing Together Program, na nag-uugnay sa iyong sanggol sa isang provider at nag-aalok ng mga insentibo para sa pagpunta sa mga pagbisita ng batang walang sakit
- Ang pagtulong sa iyo na maunawaan ang kahalagahan ng mga pagbisita at pagsusuri kahit walang sakit
- Mga tool sa malusog na pamumuhay sa Portal ng Miyembro ng Partnership
- Edukasyong pangkalusugan
- Mga mapagkukunan sa komunidad

### **Koordinasyon ng Pangangalaga:**

Tumawag sa **(800) 809-1350**; available Lunes – Biyernes, 8 a.m. – 5 p.m.

### **Matutulungan ka ng Koordinasyon ng Pangangalaga sa:**

- Paghanap ng pangangalaga at mga serbisyong malapit sa iyo
- Pamamahala ng kaso
  - o Pagsasaayos ng pangangalaga
  - o Mga kumplikadong problema sa kalusugan

o Pagkaya sa mga bagong problema sa kalusugan

- Edukasyong pangkalusugan
- Mga mapagkukunan sa komunidad
- California Children Services (CCS)
- Mga serbisyong pangkalusugan ng pag-uugali
- Access sa kalusugan ng pag-iisip
- Pangangalagang pampakalma
- Pangangalaga sa pangmatagalang pananakit
- Pagpunta sa mga medikal na appointment ♦

## **Mayroon Ka Bang Iba Pang Saklaw Sa Kalusugan?**

Kung mayroon kang isa pang insurance sa kalusugan (gaya ng Medicare), o saklaw sa pamamagitan ng iyong katrabaho o kapamilya (sa isang kompanyang gaya ng Blue Cross of California, Blue Shield of California, o Health Net), dapat kang kumuha muna ng iyong pangangalagang saklaw ng iyong “pangunahing” insurance. Tinatawag itong Koordinasyon ng mga Benepisyo. Ang Medi-Cal ang “tagapagbayad na huling paraan” ayon sa batas ng estado at pederal. Ibig sabihin nito, hindi mababayaran ng Medi-Cal ang iyong mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan kung mababayaran muna ito ng isa pang plano ng insurance. Hindi babayaran ng Partnership ang pangangalagang pangkalusugan maliban kung binayaran ng iyong pangunahing insurance ang kanilang bahagi, o kung tinanggihan ng pangunahing insurance ang pangangalagang pangkalusugan bilang isang saklaw na benepisyo.

Mayroon kaming mga serbisyo para tulungan kang pamahalaan ang iyong pangangalagang pangkalusugan nang wala kang babayaran. Kung mayroon kang mga tanong o alalahanin tungkol sa kung paano nakikipagtulungan ang Medi-Cal



sa iyong ibang insurance, tumawag sa Partnership sa **(800) 863-4155**. Maaaring tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa **(800) 735-2929** o **711**.

Para mag-ulat ng mga pagbabago sa iyong pangunahing insurance, mangyaring tumawag sa Partnership at gawin ang isa sa mga bagay sa ibaba:

- Tumawag sa iyong lokal na tanggapan ng Medi-Cal ng county
- Tumawag sa Department of Health Care Services (DHCS) sa **(800) 541-5555**
- Gamitin ang website sa ibaba upang iulat ang iyong pagbabago sa DHCS:

[www.dhcs.ca.gov/services/Pahinas/TPLRD\\_OCU\\_cont.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/services/Pahinas/TPLRD_OCU_cont.aspx) ◆

## Mga Serbisyo ng Telehealth Psychiatry

Ang psychiatrist ay isang doktor na gumagawa sa pag-aalaga ng mga pangangailangan ng iyong kalusugan sa pag-iisip. Ang mga miyembro ng pagkakasosyo na may edad 4 at pataas ay makaka-access sa mga serbisyo ng psychiatry sa pamamagitan ng TeleMed2U. Ang mga miyembro na mababa sa edad na 4 ay isasangguni sa UC Davis Health.

### Ano ba ang isang telehealth na pagpapatingin?

Ang telehealth na pagpapatingin ay isang online na video call na maaaring ganapin sa iyong tahanan o saanman na makakakonekta sa internet ang isang computer, laptop, tablet, o smart device. Ang uring ito ng pagpapatingin ay isang magandang pagpipilian dahil hindi mo na kailangang magbiyahe. Maaari kang magpatingin sa isang psychiatrist sa madaling paraan na ito kaysa sa personal na pagpapatingin.



## Iginagalang ng Partnership ang Iyong mga Kagustuhan

Layunin ng Partnership na gamitin ang mga ginustong panghalip at wika ng aming mga miyembro. Nangongolekta kami ng impormasyon upang mas makilala ang aming mga miyembro. Kabilang dito ang lahi, etnisidad, wika, sekswal na oryentasyon, at pagkakakilanlang kasarian ng aming mga miyembro. Kung bibigyan mo kami ng impormasyong ito, hindi nito binabago ang iyong mga benepisyo sa Med-Cal o ang iyong pag-access sa pangangalagang pangkalusugan. Upang malaman ang higit pa tungkol sa kung paano namin nirerepaso ang pagkakakilanlan ng kasarian sa aming proseso ng paggawa ng desisyon, mangyaring pumunta sa aming website sa PartnershipHP.org upang tingnan ang seksyon 5 ng Manwal ng Provider at makita ang aming patakaran sa pangangalaga na nagpapatibay sa kasarian.

Ang iyong karapatan sa privacy at ang pagiging kompidensyal ng iyong impormasyon ay ang aming prayoridad. Pinuprotektahan ng Partnership at gumagamit ng lahi, etnisidad, wika, sekswal na oryentasyon, at data ng pagkakakilanlan ng kasarian sa parehong paraan gaya ng protektadong impormasyong pangkalusugan (PHI). Ayon sa batas, maaari kaming mangolekta at magbahagi ng PHI para sa paggamot, pagbabayad, at mga operasyon sa pangangalagang pangkalusugan.

Para makaalam pa tungkol aming mga pagsasagawa ng abiso ng privacy, mangyaring bumisita sa aming website sa <https://www.partnershiphp.org/MembersTagalog/Pahinas/Paunawa-tungkol-sa-mga-Patakaran-sa-Pagkapribado.aspx>. Kung gusto mong magbahagi ng iyong mga gustong panghalip at wika, pakitawagan kami sa **(800) 863-4155**, Lunes – Biyernes, 8 a.m. – 5 p.m. Maaaring tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** zo tumawag sa **711**. ◆

## Narito kung paano ito gumagana:

1. Ang iyong pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga (PCP) ay maaaring magsasangguni sa iyo sa isang psychiatrist o maaari mong isasangguni ang iyong sarili.
2. Ang iyong pagpapatingin ay itatakda ng aming mga telehealth provider na TeleMed2U o UC Davis Health.
3. Bago ng iyong pagpapatingin, tatawagan ka ng TeleMed2U o UC Davis Health upang kumpirmahin at siguraduhing madadala mo ang mga kailangan sa iyong pagpapatingin.
4. Papadalhan ka ng link sa Zoom para sa iyong pagpapatingin. Siguraduhin mong mag-login ng 5 minuto na nauuna.
5. Kung ikaw ay nangangailangan ng gamot, ang order ay ipapadala sa iyong botika.

Upang magtakda o magpatakdang-muli ng pagpapatingin at kung mayroon kang anumang mga katanungan, mangyaring makipag-ugnayan sa iyong provider.

- Para sa UC Davis Health, tawagan ang **(800) 482-3284**
- Para sa TeleMed2U, magpadala ng email sa [referrals@telemed2u.com](mailto:referrals@telemed2u.com), tumawag o mag-text sa **(855) 446-8628**, o gamitin ang QR code sa ibaba ♦



I-scan ang QR code upang magpa-book ng pagpapatingin na TeleMed2U ngayong araw.

## Pag-iwas sa Mga Allergy sa Pagkain

**Sinulat ni Dr. Teresa Frankovich**

Alam mo ba na maaari kang makatulong upang makaiwas sa mga karaniwang allergy sa pagkain ng iyong mga anak? Makipag-usap sa doktor ng iyong anak tungkol sa ligtas na mga paraan upang ipakilala ang mga bagong pagkain sa diyeta ng iyong sanggol. Mapapababa nito ang kanyang tsansa ng pagkakaroon ng mga allergy sa pagkain.

Ang website ng American Academy of Pediatrics, [HealthyChildren.org](http://HealthyChildren.org), ay may mga kapaki-pakinabang na mapagkukunan para sa kalusugan at kaligtasan ng lahat ng bata. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga pinakabagong alituntunin sa pag-iwas sa mga allergy sa pagkain, panoorin ang kanilang video tungkol sa kung paano pababain ang panganib ng iyong anak ng pagkakaroon ng mga allergy sa mani at iba pang karaniwang pagkain. ♦

*Si Dr. Teresa Frankovich ay isang medikal na direktor sa Partnership HealthPlan of California.*

I-scan ang QR code para panoorin ang video.



## Narito Na Ang Mga Resulta!

Kada taon, nagpapadala ang Partnership ng mga survey sa Kasiyahan ng Miyembro sa ilan naming miyembro. Ngayong 2024, nagpadala kami ng 3,375 na pang-adult na survey at 4,125 na pambatang survey.

Ipinakita ng parehong survey na masaya ang mga miyembro sa mga serbisyo ng kanilang mga provider at serbisyo sa customer ng Partnership. Ipinakita rin ng mga pambatang survey na masaya ang mga miyembro dahil mabilis silang nakatanggap ng pangangalaga.

Salamat sa mga miyembrong sumagot sa survey. Mahalaga ang iyong feedback. Tumutulong sa amin ang mga resulta na magbigay ng mas mahusay na serbisyo sa aming mga miyembro. Patuloy kaming magsisikap upang mapabuti ang access sa pangangalaga para sa lahat ng aming miyembro.

Nais din naming marinig mula sa mga miyembro sa 10 county kung saan nagsimula kaming maglingkod ngayong 2024. Ipapadala sa koreo ang isang bagong survey sa Pebrero 2025. Kung makatanggap ka ng survey, mangyaring tulungan kami sa pamamagitan ng pagsagot nito para sa iyong sarili o para sa iyong anak. ♦



## Ang Pagbisita sa Well-Child Visits

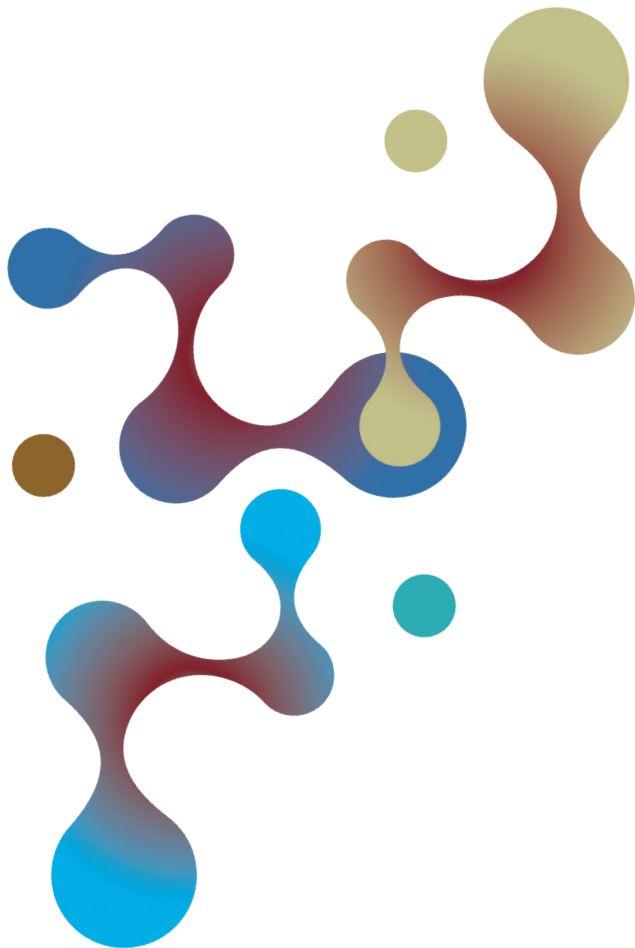
(Mga Pagbisita para sa Malusog na Bata) ay Tumutulong sa Pagbuo ng Maligaya at Malusog na Matatanda

Ang well-child visits ay mahalagang bahagi ng pagtulong sa iyong anak na manatiling malusog. Walang gastos sa mga miyembro ng Partnership ang mga serbisyong ito.

Ang mga bata at kabataang may edad 3 hanggang 21 taong gulang ay dapat masuri minsan sa isang taon. Ang pokus ng mga pagbisita ay depende sa edad ng iyong anak, ngunit dapat palaging kasama rito ang pisikal na pagsusuri at isang pagsusuri sa paglaki at pag-unlad ng iyong anak. Pag-uusapan ninyo ang tungkol sa kung kumusta ang iyong anak kapag nasa bahay, sa paaralan, at kapag kasama ng mga kaibigan. Sa ilang pagbisita, maaaring kailanganin ng iyong anak ang mga pagsusuri para sa mga bagay tulad ng kakulangan sa iron, mataas na kolesterol, at iba pang mga karaniwang pag-susuri.

Ang mga bakuna ay isa ring mahalagang bahagi ng mga pagbisitang ito. Tumutulong ang mga ito na maprotektahan ang iyong anak laban sa mga sakit na maaaring nakamamatay. Halimbawa, ang bakuna laban sa HPV (human papillomavirus) ay napakaepektibo sa pagpigil sa ilang mga kanser sa mga kalalakihan at kababaihan. Ang bakunang ito ay dapat ibigay sa mga batang lalaki at babae simula sa edad na 9 hanggang 11.

Ang iyong Tagapagbigay ng Pangunahing Pangangalaga (PCP) ay maaaring maging isang malakas na katuwang sa pagsuporta sa pisikal at mental na kalusugan ng iyong anak. Ang pagdala ng iyong anak sa mga taunang well-child visit na ito ay nagtatatag ng masaya at malusog na mga matatanda. ◆



## Mga Serbisyo ng Paggamot sa Paggamit ng Kontroladong Kemikal para sa mga Miyembro ng Partnership

Ang Wellness and Recovery (W&R) ay ang programa ng Partnership HealthPlan of California para sa mga serbisyong paggamot sa paggamit ng kontroladong kemikal. Ang programang ito ay nasa mga county ng Humboldt, Lassen, Mendocino, Modoc, Shasta, Siskiyou, at Solano. Nakatulong na ang Partnership sa mahigit 11,000 miyembro para makakuha ng mga serbisyo tulad ng:

- Pamamahala ng paghinto (detox)
- Pagpapayo sa mga setting ng outpatient at intensive outpatient
- Paggamot na tinutulungan ng medikasyon (MAT)
- Pangangalaga sa tirahan

### Ibinibigay ang mga serbisyo ng mga tagapayo at klinikal na kawani ng paggamit ng kontroladong kemikal.

Kung nakatira ka sa county ng Humboldt, Lassen, Mendocino, Modoc, Shasta, Siskiyou, o Solano, tumawag sa Carelon Behavioral Health sa **(855) 765-9703**.

Sa ibang pang county, iniaalok ang mga serbisyong ito sa mga miyembro ng Partnership sa pamamagitan ng departamento ng kalusugan ng county, hindi ang Wellness and Recovery Program.

Saan ka mang county nakatira, matutulungan ka ng Partnership na makakuha ng mga serbisyo sa paggamot sa paggamit ng kontroladong kemikal.

Maaari mong bisitahin ang aming website sa [PartnershipHP.org](http://PartnershipHP.org) upang makita ang Handbook ng Miyembro ng Wellness and Recovery, ang Direktoryo ng Provider, mga numero ng telepono ng county, at matuto nang higit pa tungkol sa benepisyo. ◆





---

## **ABISO NG WALANG DISKRIMINASYON**

---

Labag sa batas ang diskriminasyon. Sinusunod ng Partnership HealthPlan of California ang mga batas sa mga karapatang sibil ng estado at pederal. Ang Partnership ay hindi labag sa batas na gumagawa ng diskriminasyon, nagtatangi ng mga tao, o tinatrato sila nang kakaiba dahil sa sekso, lahi, kulay ng balat, relihiyon, lipi, bansang pinagmulan, kaugnayan sa etnikong grupo, edad, kapansanan sa pag-iisip, kapansanan ng katawan, medikal na kalagayan, impormasyon ng henetiko, katayuan ng kasal, kasarian, pagkakakilanlan ng kasarian, o seksuwal na oryentasyon.

Nagbibigay ang Partnership ng:

- Mga libreng tulong at serbisyo sa mga tao na may mga kapansanan upang tulungan silang makipag-ugnayan nang mas mabuti, tulad ng:
  - ✓ Mga kuwalipikadong interpreter ng wikang pasensyas
  - ✓ Nakasulat na impormasyon sa iba pang format (malalaking letra, audio, mga naa-access na elektronikong format, iba pang format)
- Mga libreng serbisyo sa wika sa mga taong ang pangunahing wika ay hindi Ingles, tulad ng:
  - ✓ Mga kuwalipikadong interpreter
  - ✓ Impormasyon na nakasulat sa iba pang wika

Kung kailangan ninyo ang mga serbisyong ito, makipag-ugnayan sa Partnership sa pagitan ng 8 a.m. – 5 p.m. sa pamamagitan ng pagtawag sa (800) 863-4155. Kung hindi kayo makarinig o makapagsalita nang mabuti, mangyaring tumawag sa (800) 735-2929 o California Relay 711. Kapag hiniling, gagawing available para sa inyo ang dokumentong ito sa braille, malalaking letra, audiocassette, o elektronikong anyo. Upang kumuha ng kopya sa isa sa mga alternatibong format na ito, mangyaring tumawag o sumulat sa:

Partnership HealthPlan of California  
4665 Business Center Drive, Fairfield, CA 94534  
(800) 863-4155  
(800) 735-2929 o California Relay 711

---

### **PAANO MAGSAMPA NG KARAINGAN**

Kung naniniwala kayo na nabigo ang Partnership na maibigay ang mga serbisyong ito o labag sa batas na nagtangi sa isa pang paraan batay sa sekso, lahi, kulay ng balat, relihiyon, lipi, bansang pinagmulan, kaugnayan sa etnikong grupo, edad, kapansanan ng pag-iisip, kapansanan ng katawan, medikal na kalagayan, impormasyon ng henetiko, katayuan ng kasal, kasarian, pagkakakilanlan ng kasarian, o seksuwal na oryentasyon, maaari kayong magsampa ng karaingan sa isang Coordinator ng mga

Karapatang Sibil ng Partnership. Maaari kayong magsampa ng karaingan sa pamamagitan ng telepono, sa pagsulat, sa personal, o sa elektronikong paraan:

- Sa telepono: Makipag-ugnayan sa mga Serbisyo sa Miyembro ng Partnership sa pagitan ng 8 a.m. – 5 p.m. sa pamamagitan ng pagtawag sa (800) 863- 4155. O, kung hindi kayo makarinig o makapagsalita nang mabuti, mangyaring tumawag sa (800) 735-2929 o California Relay 711.
  - Sa pagsulat: Sagutan ang form ng reklamo o sumulat at ipadala ito sa:  
Partnership HealthPlan of California  
Attn: Grievance: Partnership Civil Rights Coordinator  
4665 Business Center Drive  
Fairfield, CA 94534
  - Sa personal: Bisitahin ang opisina ng inyong doktor o Partnership at sabihin na gusto ninyong magsampa ng karaingan.
  - Sa elektronikong paraan: Bisitahin ang website ng Partnership sa <https://partnershiphp.org>.
- 

### **OPISINA NG MGA KARAPATANG SIBIL – KAGAWARAN NG MGA SERBISYO SA PANGANGALAGA NG KALUSUGAN NG CALIFORNIA**

Maaari din kayong magsampa ng reklamo sa mga karapatang sibil sa Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pangangalaga ng Kalusugan, Opisina ng mga Karapatang Sibil sa telepono, sa pagsulat, o elektronikong paraan:

- Sa telepono: Tumawag sa **916-440-7370**. Kung hindi kayo makarinig o makapagsalita nang mabuti, mangyaring tumawag sa **711(Telecommunications Relay Service)**.
  - Sa pagsulat: Sagutan ang form ng reklamo o magpadala ng sulat sa:  
**Deputy Director, Office of Civil Rights**  
**Department of Health Care**  
**Services Office of Civil Rights**  
**P.O. Box 997413, MS 0009**  
**Sacramento, CA 95899-7413**  
  
Makukuha ang mga form ng reklamo sa [http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx).
  - Sa elektronikong paraan: Magpadala ng email sa [CivilRights@dhcs.ca.gov](mailto:CivilRights@dhcs.ca.gov).
- 

### **OPISINA NG MGA KARAPATANG SIBIL – KAGAWARAN NG KALUSUGAN AT MGA SERBISYONG PANTAO NG U.S.**

Kung naniniwala kayo na kayo ay itinangi batay sa inyong lahi, kulay ng balat, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o kasarian, maaari din kayong magsampa ng reklamo sa mga karapatang sibil sa Kagawaran ng Kalusugan at mga Serbisyong Pantao ng U.S., Opisina ng mga Karapatang Sibil sa telepono, sa pagsulat, o elektronikong paraan:

- Sa telepono: Tumawag sa **1-800-368-1019**. Kung hindi kayo makapagsalita o makarinig nang mabuti, mangyaring tumawag sa **TTY/TDD 1-800-537-7697**.
- Sa pagsulat: Sagutan ang form ng reklamo o magpadala ng sulat sa:

**U.S. Department of Health and Human Services**  
**200 Independence Avenue, SW**  
**Room 509F, HHH Building**  
**Washington, D.C. 20201**

Makukuha ang mga form ng reklamo sa  
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- Sa elektronikong paraan: Bisitahin ang Portal ng Reklamo ng Opisina ng mga Karapatang Sibil sa <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.



**TAGLINES**

**English Tagline**

ATTENTION: If you need help in your language call 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). These services are free of charge.

**الشعار بالعربية (Arabic)**

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برايل والخط الكبير. اتصل بـ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). هذه الخدمات مجانية.

**Հայերեն պիտակ (Armenian)**

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Քրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված կյուրթեր: Չանգահարեք 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929): Այդ ծառայություններն անվճար են:

**ប្រាសាទសំខ្មែរ (Cambodian)**

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

**简体中文标语 (Simplified Chinese)**

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)。我们另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和大字体阅读，提供您方便取用。请致电 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)。这些服务都是免费的。

**فارسی زبان به مطلب (Farsi)**

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

**हिंदी टैगलाइन (Hindi)**

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

**Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)**

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

**日本語表記 (Japanese)**

注意日本語での対応が必要な場合は 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

**한국어 태그라인 (Korean)**

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

**ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)**

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໃຫ້ທາດປີ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມິໂຕເຟິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໃຫ້ທາດປີ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງສອບຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

**Mien Tagline (Mien)**

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo waaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hlou mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

### **ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)**

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

### **Русский слоган (Russian)**

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1-800-863-4155 (линия TTY: 1-800-735-2929). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-800-863-4155 (линия TTY: 1-800-735-2929). Такие услуги предоставляются бесплатно.

### **Mensaje en español (Spanish)**

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Estos servicios son gratuitos.

### **Tagalog Tagline (Tagalog)**

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Libre ang mga serbisyo ng ito.

### **แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)**

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

### **Примітка українською (Ukrainian)**

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Ці послуги безкоштовні.

### **Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)**

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Các dịch vụ này đều miễn phí.



**P.O. Box 85**  
**Suisun City, CA 94585**

**(800) 863-4155 (800) 735-2929 (TTY/TDD)**

**PartnershipHP.org**

PRSRT STD  
U.S. Postage  
**PAID**  
Clarity

**TAGLAMIG 2025**



**Partnership HealthPlan  
of California**  
*– Ang Inyong Partner  
sa Kalusugan*