

# TAG-ARAW 2021

## Pahina 2

Medikal na Kagamitan ng PHC na Magagamit sa Bahay  
Ano ang Dapat Kong Malaman Tungkol sa Mataas  
na presyon ng Dugo?

Kagamitan sa Monitoring para sa Mga Miyembro  
Mga Madalas Itanong (Mga FAQ)

## Pahina 3

Masustansiyang Recipe na Dapat Subukan  
Alam ba ninyo na puwede kayong sumailalim sa  
telehealth na pagbisita sa espesyalista mula  
sa bahay?

Mga FAQ tungkol sa Mga Telehealth na Pagbisita sa  
Espesyalista sa Bahay

Pagtutulungan ng Inyong Mga Tagabigay ng Serbisyo  
sa Pangangalaga para sa Inyong Kalusugan

## Pahina 4

Mga Serbisyo sa Miyembro ng PHC (800) 863-4155  
Mayroon pa ba Kayong Ibang Pagkakasakop  
na Pangkalusugan?

Impormasyon tungkol sa Diabetes

Mga Serbisyong Panlaboratoryo

Mga Bago tungkol sa Mga Sakop na Gamot ng PHC

Ano ang Initial Health Assessment o Inisyal na  
Pagtatasa sa Kalusugan?

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

## Pahina 5

Mga Pediatric na Telehealth na Pagbisita sa  
Espesyalista

Impormasyon tungkol sa Mga Doktor ng PHC

Panlilinlang (Fraud) sa Medi-Cal

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

Mga Karapatan at Responsibilidad ng Miyembro

Pahayag ng Batas sa Privacy

Pormularyo ng Gamot ng PHC

## Pahina 6

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

Maging Handa sa Mga Emergency:  
Mga Nakatutulong na Payo

Ano ang Koordinasyon sa Pangangalaga?

## Taunang Pahayag ng Pagsisiwalat

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

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



*Magkasama tayopara sa inyong*  
**KALUSUGAN**

## Saan Magpapabakuna Laban sa Covid-19

Napakaraming lugar kung saan kayo puwedeng magpapabakuna laban sa COVID-19. Ang mga lugar na iyon ay ang opisina ng inyong doktor, mga health center, mga klinika ng kagawaran ng kalusugan ng county, at maging ang inyong lokal na parmasya. Mababakunahan kayo ng lokal na parmasya laban sa COVID-19 kahit na hindi kayo sa parmasyang iyon kumukuha ng inyong mga gamot.

Maraming parmasya, gaya ng Walgreens, CVS, Rite-Aid, at Safeway, ang nambabakuna laban sa COVID-19 araw-araw. Marami sa mga parmasya ang hihiling sa inyo na magpa-appointment sa kanilang website o mobile app. Puwede rin kayong tumawag sa isang parmasya para humingi ng tulong sa pagpapa-appointment.

Madali lang makakuha ng bakuna laban sa COVID-19 sa inyong lokal na parmasya. Iiskedyul na ang inyong appointment para sa bakuna laban sa COVID-19. Sa pamamagitan ng pagpapabakuna laban sa COVID-19, makakatulong kayo na mapanatiling ligtas ang inyong sarili at ang inyong komunidad! ❖



## Malapit nang Maging Available ang Mga Nala-lock na Safety Cap para sa Mga Opioid na Gamot

Inirereseta ang mga opioid na gamot para sa kirot. Ligtas na magagamit ang mga ito para sa paggamot ng panandalian o pangmatagalang kirot. Ligtas na magagamit ang mga opioid kapag ang gumagamit lang nito ay ang taong niresetahan ng mga opioid. Hindi ito ligtas inumin ng taong hindi niresetahan ng mga opioid na gamot.

Kung may mga resetang opioid sa bahay, posible nitong mapataas ang panganib na makainom ng mga opioid na gamot ang mga bata o kabataang hindi naman dapat uminom nito. Maganda kung ilalayo ninyo sa iba ang mga inirereseta sa inyong opioid. Sa pamamagitan ng pag-lock ng mga resetang opioid sa isang safe o gamit ang isang espesyal na vial na takip, mapapababa ang peligrong makainom ng mga opioid ang mga taong hindi naman dapat uminom ng nito. (Pakitandaan: ang mga nala-lock na takip na ito ay iba sa mga childproof na takip na madalas na inilalagay sa mga bote ng gamot.)

Nakikipagtulungan ang Partnership HealthPlan of California (PHC) sa MedImpact para mabigyan kayo ng mga nala-lock na takip o nala-lock na kahon kapag kumuha kayo ng opioid na reseta sa inyong parmasya. Ipapaalam namin sa mga doktor at parmasya kung paano sila makaka-order ng mga nala-lock na takip at kahon para ligtas ninyong maitabi ang mga reseta ninyong gamot. Nagpapalano ang PHC na mag-alok ng mga nala-lock na takip at kahon sa mga parmasya sa pagsapit ng Taglagas ng 2021. Magtanong sa inyong tagabigay ng serbisyo o sa inyong parmasya tungkol sa mga update sa pagkakaroon ng mga nala-lock na takip o kahon. ❖

## Medikal na Kagamitan ng PHC na Magagamit sa Bahay

Alam ba ninyong puwede kayong kumuha ng medikal na kagamitan para gamutin ang inyong mga medikal na problema sa bahay? Nasa ibaba ang mga uri ng kagamitang puwede ninyong kunin kung sa tingin ng inyong doktor ay kailangang gamutin sa bahay ang inyong medikal na problema.

- **Monitor ng Presyon ng Dugo:** ginagamit para tingnan ang presyon ng dugo at iba pang problema
- **Humidifier:** ginagamit para gamutin ang sakit sa lalamunan ng mga bata o iba pang sintomas ng sipon at trangkaso
- **Nebulizer:** ginagamit para gamutin ang mga sintomas ng hika, COPD, o iba pang chronic (panghabambuhay) na problema sa paghinga
- **Oximeter:** ginagamit para tingnan ang mga chronic na problema sa puso o baga
- **Timbangan ng Sanggol:** ginagamit para sa mga sanggol o toddler na hanggang 2 taong gulang at kulang sa timbang
- **Digital na Timbangan:** ginagamit para tingnan ang pagdaragdag o pagbabawas ninyo ng timbang
- **Digital na Thermometer:** ginagamit para tingnan ang mga sintomas ng lagnat o impeksiyon
- **Vaporizer:** ginagamit para gamutin ang baradong ilong at iba pang problema sa paghinga

Puwedeng hilingin ng inyong doktor sa PHC na padalhan kayo ng mga bagong piyesa ng inyong kagamitan kapag nasira o naluma ito. Puwedeng hilingin ng inyong doktor sa PHC na padalhan kayo ng cuff para sa monitor ng presyon ng dugo na kasya sa inyo kung hindi kasya sa inyo ang nakuha ninyo. Makakakuha rin kayo ng gabay kung paano gamitin ang inyong kagamitan sa gusto ninyong wika.

Kapag hiniling ng inyong doktor sa PHC na padalhan kayo ng kagamitan, matatanggap ninyo ito sa loob ng 5 hanggang 7 araw. Puwede ninyo itong makuha nang mas maaga kung sa tingin ng inyong doktor ay kailangan ninyo ito agad.

Pakitawagan ang inyong doktor para malaman kung makakakuha kayo ng medikal na kagamitan mula sa PHC! ❖

## Ano ang Dapat Kong Malaman Tungkol sa Mataas na Presyon ng Dugo?

Ang presyon ng dugo ay ang presyon ng dugong tumutulak sa mga dingding ng inyong mga artery. Ang mga artery ang daluyan ng inyong dugo mula sa inyong puso patungo sa iba pang bahagi ng inyong katawan. Puwedeng umakyat o bumaba ang presyon ng dugo sa kabuuan ng araw batay sa inyong ginagawa.

May dalawang numero ang presyon ng dugo. Ang unang numero ay ang presyon sa inyong mga artery kapag tumibok ang inyong puso. Tinatawag itong systolic na presyon ng dugo. Ang pangalawa ay ang presyon sa inyong mga artery kapag nagpahinga ang puso ninyo sa pagitan ng mga pagtibok nito. Tinatawag itong diastolic na presyon ng dugo.

Ang isang karaniwang presyon ng dugo ay 120 (systolic) over 80 (diastolic). Kung madalas na nananatiling mataas ang inyong presyon ng dugo, posibleng mataas ang presyon ng dugo ninyo.

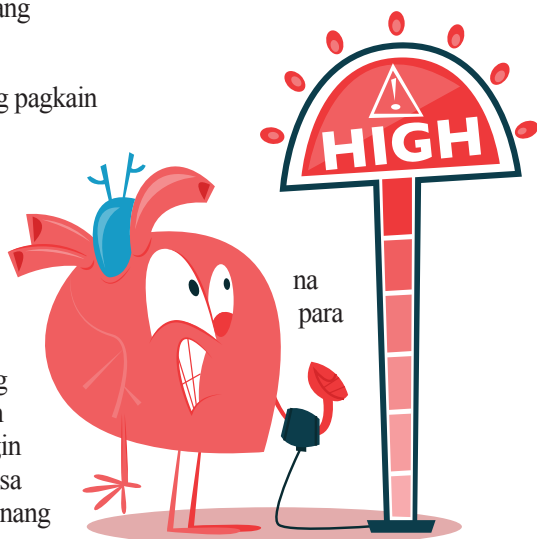
Ang mataas na presyon ng dugo, na tinatawag ding altapresyon, ay presyon ng dugo na mas mataas kaysa sa normal. Kung mataas ang presyon ng dugo ninyo, nanganganib kayong magkaroon ng iba pang problema sa kalusugan gaya ng sakit sa puso at stroke.

Walang sintomas ang mataas na presyon ng dugo. Ang isa sa mga paraan para malaman kung mataas ang presyon ng dugo ninyo ay ang pagpapakuha ng inyong presyon ng dugo sa isang tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan. **Makipag-usap sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan tungkol sa pagkuha ng monitor ng presyon ng dugo sa bahay para malaman ninyo ang presyon ng inyong dugo sa bahay.**

Ang pagsasagawa ng mga pagbabago sa paraan ng pamumuhay ay makakatulong sa inyo na mapababa ang presyon ng inyong dugo:

- Magpanatili ng tamang timbang
- Mag-ehersisyo
- Kumain ng masusustansiyang pagkain
- Limitahan ang asin
- Itigil ang paninigarilyo
- Kontrolin ang stress

May ilang tao kailangang uminom ng gamot kontrolin ang kanilang presyon ng dugo. Kung umiinom kayo ng gamot para sa mataas na presyon ng dugo, mahalagang magpatingin sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan nang mas madalas. ❖



## Mga Madalas Itanong (Mga FAQ) sa Kagamitan sa Monitoring para sa Mga Miyembro

1. **Anong uri ng mga kagamitan ang iniaalok ng PHC sa mga miyembro?**  
Nag-aalok ang PHC ng mga Monitor sa Presyon ng Dugo, Humidifier, Nebulizer, Oximeter, Timbangan, Thermometer, at Vaporizer nang walang bayad sa Mga Miyembro ng PHC.
2. **Paano makakakuha ng kagamitan ang mga miyembro?**  
Kailangan ng mga miyembro na tawagan ang kanilang tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) para malaman kung makakakuha sila ng medikal na kagamitan. Pagkatapos, hihilingin ng PCP sa PHC ang kagamitan.
3. **Puwede ba sa lahat ng miyembro ng PHC ang mga kagamitan?**  
Makakakuha ang lahat ng miyembro ng PHC ng kagamitan mula sa PHC kung matutugunan nila ang mga tuntuning nakalista sa ibaba.

Uri ng Kagamitan	Mga Pamantayan sa Miyembro
Mga Monitor ng Presyon ng Dugo	Mga miyembro ng PHC edad 6 na taon pataas
Mga Humidifier	Mga miyembro ng PHC edad 12 taon pababa
Mga Nebulizer	Kuwalipikado ang lahat ng miyembro ng PHC
Mga Oximeter	Mga miyembro ng PHC edad 12 taon pataas
Mga Timbangan ng Sanggol	Mga miyembro ng PHC na wala pang 2 taong gulang at wala pang 40 pounds
Mga Digital na Timbangan	Mga miyembro ng PHC na may bigat na 330 pounds pababa
Mga Thermometer	Kuwalipikado ang lahat ng miyembro ng PHC
Mga Vaporizer	Kuwalipikado ang lahat ng miyembro ng PHC

4. **Paano kung nakakuha ako ng kagamitan mula sa aking PCP at kailangan ko ng tulong kung paano ito gagamitin?**  
Ang bawat kagamitan ay may kasamang user manual at mga direksiyon para sa user. Kung mayroon pa kayong mga tanong o kung kailangan ninyo ng tulong, pakitawagan ang inyong PCP at tutulungan niya kayo.
5. **Ano ang gagawin ko kung sira ang nakuha kong kagamitan?**  
Pakisabi sa inyong PCP na sira ang kagamitan ninyo at kailangan ninyo ng bago. Hihilingin ng inyong PCP sa PHC na padalhan kayo ng bagong kagamitan.
6. **Paano kung hindi ko nakuha ang aking kagamitan?**  
Pakisabi sa inyong PCP na hindi ninyo nakuha ang inyong equipment. Tiyaking alam ng inyong PCP ang kasalukuyan ninyong mailing address. Tatawagan ng inyong PCP ang PHC at may ipapadala sa inyong bagong kagamitan.
7. **Paano kung wala akong permanenteng address, makakakuha pa rin ba ako ng kagamitan?**  
Oo, makakakuha kayo ng kagamitan. Pakisabi ito sa inyong PCP at titiyakin niya na makukuha ninyo ito sa kanyang opisina o klinika.
8. **Gaano katagal bago makuha ang kagamitan?**  
Ipinapadala ang kagamitan sa pamamagitan ng USPS mail at dapat itong dumating sa loob ng 5 hanggang 7 araw.
9. **Makakatanggap ba ako ng mga baterya para sa kagamitan?**  
May kasamang mga baterya ang bawat kagamitang nangangailangan ng mga baterya. Kakailanganin ninyong bumili ng sarili ninyong mga pamalit na baterya.
10. **Anong uri ng mga baterya ang kakailanganin ng aking kagamitan?**  
Malalaman ninyo ang uri ng mga bateryang kailangan ng inyong kagamitan sa user manual at sa mga direksiyon para sa user. Kung wala kayong nakuhang user manual o mga direksiyon kasama ng inyong kagamitan, pakitawagan ang inyong PCP. ❖

## Masustansiyang Recipe na Dapat Subukan

### Sinabawang Gulay



Isang napakagandang paraan para lutuin ang mga gulay sa tag-init!  
Handa na sa loob ng 1 oras Makakagawa ng 8 serving

#### Mga Sangkap

3 tasang Tubig

1 Vegetable Bouillon Cube, low sodium

2 tasang Puting Patatas, hiniwa-hiwa sa 2 pulgadang haba

2 tasang Carrot, ginayat

4 tasang Summer Squash, hiniwa-hiwa sa 1 pulgadang cube

15 ounce ng sweet Corn, hinugasan at inalisang ng tubig kung de-lata

1 kutsaritang thyme

2 butil ng bawang, ginayat

½ maliit na sili, tinadtad (opsyonal)

1 tasang sibuyas, tinadtad

1 tasang kamatis, hiniwa sa maliliit na cube

#### Mga Direksiyon

1. Ilagay ang tubig at bouillon sa isang malaking kaserola at pakuluin.
2. Ilagay ang mga patatas at carrot, at pakuluin sa mahinang apoy sa loob ng 5 minuto.
3. Ilagay ang iba pang sangkap, maliban sa kamatis. Tuloy-tuloy na lutuin ang mga sangkap sa loob ng 20 minuto sa katamtamang init.
4. Ilagay ang kamatis at lutin nang 5 minuto pa.
5. Hanguin sa init at hayaan sa loob ng 10 minuto para lumapot ang sabaw.

#### Impormasyon sa Nutrisyon:

Laki ng Serving: 1 tasa

Kabuuang Calories: 119

Kabuuang fat: 1g

Sodium: 196 mg

Carbohydrate: 27 g

Protina: 4 g

Galing ang Recipe sa: [www.eatfresh.org](http://www.eatfresh.org) ❖

## Alam ba Ninyo na Puwede Kayong Makapagpatingin sa Telehealth na Pagbisita sa Espesyalista mula sa Bahay?

Kapag nakakuha kayo ng referral mula sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) para magpatingin sa isang espesyalista, posible kayong makapagpatingin mula sa inyong bahay. Telehealth na pagbisita ang tawag dito. Isinasagawa online ang mga telehealth na pagbisita gamit ang anumang PC, Laptop, Tablet, o Smart Device. Isinasagawa online ang mga telehealth na pagbisita para hindi na kayo umalis ng bahay at para hindi na kayo magpunta sa opisina ng doktor.

Sa telehealth na pagbisita sa isang doktor sa espesyalistang pangangalaga, tutulungan niya kayong tugunan ang mga pangangailangan ninyo sa pangangalagang pangalusugan. Makikipagtulungan siya sa inyo para kontrolin ang inyong mga sintomas.

Mahalaga ang inyong kalusugan at kaligtasan!

**Itanong sa inyong PCP kung angkop sa inyo ang telehealth na pagbisita mula sa bahay para sa espesyalistang pangangalaga!**

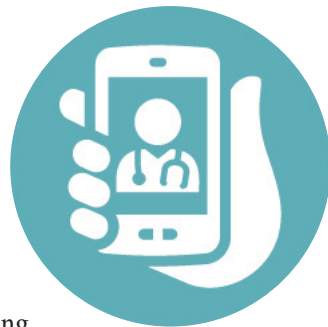
Ganito ito gumagana:

- ① Ire-refer kayo ng inyong PCP sa isang espesyalista
- ② Tatawagan kayo ng espesyalista para ihanda kayo sa pagbisita
- ③ Tatawagan kayo ng opisina ng espesyalista at ipapakita sa inyo kung paano i-download ang telehealth App para sa inyong pagbisita
- ④ Kapag oras na ng inyong pagbisita, mag-log in sa App para makipag-ugnayan sa espesyalista
- ⑤ Kung kailangan ninyo ng gamot, ipapadala ito ng espesyalista sa pinili ninyong pasmasya

**Kung nagkakaproblema kayo sa App o kung kailangan ninyong i-reschedule ang pagbisita ninyo:**

Mag-email sa [TM2UScheduling@telemed2u.com](mailto:TM2UScheduling@telemed2u.com)

Tumawag sa: (855) 446-8628 ❖



## Mga FAQ sa Mga Telehealth na Pagbisita sa Espesyalista sa Bahay

### 1. Ano ang telehealth na pagbisita sa espesyalista sa bahay?

Kung kailangan ninyong magpatingin sa isang espesyalista, bibigyan kayo ng inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) ng referral para magpatingin sa isang espesyalista nang harapan o sa pamamagitan ng telehealth. Ang isang telehealth na pagbisita sa espesyalista sa bahay ay puwedeng isagawa sa inyong bahay o kahit saan na may computer, laptop, tablet, o smart device na nakakonekta sa internet. Kailangan ninyo ng koneksyon sa internet para sa ganitong uri ng pagbisita. Puwede kayong magkaroon ng dagdag na singil mula sa service provider ng inyong internet.

### 2. Sino ang tagabigay ng espesyalistang pangangalaga?

TeleMed2U ang aming katuwang sa espesyalistang pangangalagang pangkalusugan sa telehealth. Matitingnan at magagamot kayo ng kanilang mga espesyalistang doktor kapag kailangan ninyo ng pangangalaga ng espesyalista.

### 3. Magandang opsyon ba para sa akin ang telehealth na pagbisita sa espesyalista sa bahay?

Kung ire-refer kayo ng inyong PCP sa isang espesyalista, itanong sa kanya kung puwede ba kayo para sa telehealth na pagbisita sa espesyalista sa bahay. Napakagandang opsyon ng ganitong uri ng pagbisita dahil hindi na ninyo kailangan pang bumiyaha. Nakaiskedyul ang mga pagbisita ayon sa inyo at sa inyong pamilya. Itatakda ang mga pagbisita sa araw at oras na puwede kayo. Sa mga telehealth na pagbisita, puwede kayong makapagpatingin sa isang espesyalistang doktor nang mas maaga kumpara sa harapang pagbisita.

### 4. Sakop ba ng PHC ang mga telehealth na pagbisita sa espesyalista sa bahay?

Sakop ng PHC ang ganitong uri ng pagbisita. Hindi ninyo kailangang magbayad para sa ganitong uri ng pagbisita sa TeleMed2U. Hindi sakop ng PHC ang gastos sa pagbili ng computer, laptop, tablet, o smart device para maisagawa ninyo ang pagbisita, o anumang singil ng inyong internet provider.

### 5. Paano kung hindi ako makakadalo sa aking telehealth na pagbisita sa espesyalista dahil wala akong computer, laptop, tablet, o smart device?

Kung hindi kayo makakadalo sa inyong pagbisita sa anumang dahilan, tawagan ang inyong PCP para ipaalam sa kanya na hindi naaangkop para sa inyo ang telehealth na pagbisita sa espesyalista sa bahay. May iba pang opsyon ang inyong PCP para sa inyong pagbisita.

### 6. Paano gumagana ang ganitong uri ng pagbisita?

- Ire-refer kayo ng inyong PCP sa TeleMed2U
- Tatawag ang TeleMed2U para iiskedyul ang inyong pagbisita
- Ipapakita sa inyo ng TeleMed2U kung paano paghahandaan ang inyong pagbisita
- Sa araw ng inyong pagbisita, gagamitin ninyo ang inyong device para makausap ang espesyalista
- Kung kailangan ninyong kumuha ng gamot, ipapadala ito ng TeleMed2U sa parmasya para sa inyo

### 7. Sino ang tatawagan ko kung mayroon pa akong mga tanong o kung kailangan ko ng panibagong appointment?

Puwedeng tawagan ng mga miyembro ng PHC ang TeleMed2U sa (855) 446-8628

### 8. Mayroon bang anumang payo ang PHC na makakatulong sa akin para mapaghandaan ang aking telehealth na pagbisita sa espesyalista sa bahay?

Makikita ng mga miyembro ng PHC sa aming website ang mga tip na makakatulong para maging maayos ang inyong pagbisita: [http://www.partnershiphp.org/Members/Medi-Cal/Pages/Telehealth\\_Members.aspx](http://www.partnershiphp.org/Members/Medi-Cal/Pages/Telehealth_Members.aspx) ❖

## Pagtutulungan ng Inyong Mga Tagabigay ng Serbisyo sa Pangangalaga para sa Inyong Kalusugan

Kasinghalaga ng kalusugan ng inyong katawan ang kalusugan ng inyong isip. Nakakatulong ang kalusugan ng inyong isip sa pagkonekta sa iba, pagkakaroon at pagpapatatag ng mga ugnayan, at pagharap sa mga nakaka-stress na pangyayari sa buhay.

Kailangang magtulungan ng inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP), mga nurse, at iba pang tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan para matiyak na naibibigay sa inyo ang pinakamahusay na pangangalaga. Gawin ang inyong makakaya para ipaalam sa bawat isa sa inyong mga tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan ang tungkol sa kasalukuyan ninyong mga gamot at kalusugan ng inyong katawan at isip.

Madali lang na makapagtulungan ng inyong mga tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan para sa pangangalaga sa inyo. Ang kailangan lang ninyong gawin ay lumagda ng form para sa Awtorisasyon sa Koordinasyon ng Pangangalaga. Sa pamamagitan ng form na ito, makapagtulungan bilang isang team ang lahat ng tagabigay ng inyong pangangalaga para pangalagaan ang kalusugan ng inyong katawan at isip.

Makikita ninyo ang form na ito sa website ng Beacon Health Options sa ilalim ng seksyong Treatment Coordination Forms (Mga Form para sa Koordinasyon ng Paggamot) gamit ang address na: [www.beaconhealthoptions.com/providers/beacon/forms/clinical-forms/](http://www.beaconhealthoptions.com/providers/beacon/forms/clinical-forms/)

Kapag nagtulungan ang inyong mga tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan, maaabot nila ang iisang layunin: ang mabigyan kayo ng pinakamahusay na pangangalaga hangga't maaari. ❖

## Mga Serbisyo 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
- Pagtatakda ng konsultasyon
- Mga serbisyo ng interpreter
- Impormasyon tungkol sa inyong Referral o Awtorisasyon sa Paggamot ❖

## Mayroon pa ba Kayong Ibang Pagkakasakop na Pangkalusugan?

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

## Impormasyon tungkol sa Diabetes

Ang diabetes ay isang sakit kung saan mahirap para sa inyong katawan na gumawa ng enerhiya mula sa pagkaing kinakain ninyo. Kapag may diabetes kayo, hindi kayang kontrolin ng inyong katawan ang mga antas ng sugar sa inyong dugo. Nagresulta ito sa mga problema sa inyong puso, mga bato, mga mata, mga daluyan ng dugo (vein), at mga nerve. Kapag may diabetes kayo, hindi na ito naaalís.

May 2 uri ng diabetes:

- Ang type 1 diabetes ay nangyayari kapag huminto ang inyong katawan sa paggawa ng insulin para kontrolin ang sugar sa dugo. Katumbas ito ng wala pang 1 sa 10 kaso ng diabetes at mas madalas ito sa mga bata.
- Ang type 2 diabetes ay nangyayari kapag hindi nagagamit ng katawan ang insulin na ginagawa nito. Ito ang pinakakaraniwang uri ng diabetes at mas madalas ito sa mga nasa hustong gulang. Ang isang taong may type 2 diabetes ay malamang na mas mabigat kumpara sa malulusog na tao, posibleng hindi sila nag-eehersisyo, at malamang na kumakain sila ng mga pagkaing maraming taba at starch. Buti na lang at puwede ninyong maiwasan ang type 2 diabetes sa pamamagitan ng pagpapanatili ng malusog na timbang, regular na pag-eehersisyo, at pagkakaroon ng balanseng diyeta.

Puwedeng mabawasan ang masasamang epekto ng diabetes sa pamamagitan ng pagkontrol sa sugar sa dugo sa pamamagitan ng mga pagbabago sa diyeta at pag-eehersisyo. Makakatulong din sa pagkontrol sa diabetes ang pag-inom ng mga gamot para sa diabetes at regular na pagsusuri sa dugo.

Matutulungan kayo ng inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) sa paggawa ng mga hakbang para maiwasan ang diabetes at makatanggap ng tamang pangangalaga para maiwasan ang masasamang epekto ng sakit na ito. Mangyaring makipag-usap sa inyong PCP tungkol sa mga pagsusuri at paggamot sa diabetes. Para tulungan kayong magplano ng masusustansyang pagkain, bisitahin ang website ng My Plate sa [myplate.gov](http://myplate.gov). Kung kailangan ninyo ng tulong sa pagkuha ng masusustansyang pagkain, bisitahin ang page ng Mga Mapagkukunan ng Tulong at Suporta ng Komunidad (Community Resources) para sa inyong county sa aming website sa [partnershiphp.org](http://partnershiphp.org). ❖



## Mga Serbisyonang Panlaboratoryo

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, puwede ninyo kaming tawagan anumang oras sa (800) 863-4155. ❖

## 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 may anumang tanong kayo, 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.

Buong listahan ng mga sakop na gamot ng PHC:

[http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Documents/Pharmacy%20Updates/2020/PHC\\_Medi-Cal\\_Formulary%202020.pdf](http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Documents/Pharmacy%20Updates/2020/PHC_Medi-Cal_Formulary%202020.pdf)

Mga pagbabago sa sakop na mga gamot ng PHC (mga pagbabago ng P&T):

<http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/PT-Formulary-Changes.aspx> ❖



## Ano ang Initial Health Assessment o Inisyal na Pagtatasa sa Kalusugan?

Ang Inisyal na Pagtatasa sa Kalusugan o Initial Health Assessment (IHA) ay isang 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. Isinasagawa ang pagbisitang ito sa loob ng unang 120 araw ng pagiging bagong miyembro ng PHC o sa loob ng unang 120 araw ng pagkakaroon ng bagong PCP.

Habang nasa mga IHA na pagbisita, magsasagawa ng pagsusuri sa pangangatawan ang inyong PCP. Hihilingin niya sa inyo na sumagot ng form na tinatawag na Pagsusuri para Manatiling Malusog (Staying Healthy Assessment). Sa form na ito, malalaman ng inyong PCP ang tungkol sa inyong mga pangangailangang pangkalusugan. Magtatanong din siya ng mga tanong tungkol sa inyong kalusugan dati. Makakatulong ang pagbisitang ito para maikonekta kayo ng inyong PCP sa iba pang suporta at tulong kung kailangan ninyo ang mga ito.

Mahalaga ang mga IHA na pagbisita kahit na wala kayong mga alalahanin sa kalusugan. Ang mga IHA na pagbisita ang unang hakbang sa pagkakaroon ng magandang ugnayan sa inyong PCP para matiyak na makukuha ninyo ang pinakamahusay na pangangalagang posible. ❖

## Panatiliing 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 inirerekomendang 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 mga tanong, puwede kayong tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro sa (800) 863-4155 Lunes – Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m. o TTY: (800) 735-2929 o 711. ❖

## Mga Pediatric na Telehealth na Pagbisita sa Espesyalista

May access na ngayon ang inyong anak sa mga pediatric na telehealth na pagbisita sa espesyalista. Nakikipagtulungan ang Partnership HealthPlan of California (PHC) sa UC Davis Health para makapag-alok ng mga pediatric (pambata) na telehealth na pagbisita sa espesyalista para sa mga miyembro ng PHC na may edad hanggang 20.

### Nakakatulong ang mga pediatric na telehealth na pagbisita sa espesyalista sa mga sumusunod:

- Access sa mga pediatric na espesyalistang doktor na may magagandang rating
- Mas mabilis na access sa mga pagbisita at serbisyo ng espesyalista para sa inyong anak
- Mas magandang komunikasyon sa pagitan ninyo, ng tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga ng inyong anak (primary care provider o PCP), at ng espesyalista
- Mas maikling oras ng biyahe dahil puwedeng matingnan ang inyong anak sa lokal na opisina ng PCP

Makipag-usap sa PCP ng inyong anak para malaman kung angkop ba para sa inyong anak ang isang pediatric na telehealth na pagbisita sa espesyalista. ❖



## Impormasyon tungkol sa Mga Doktor ng PHC

Kontakin ninyo kami o mag-click sa aming online na direktoryo sa <http://www.partnershiphp.org/Members/Medi-Cal/Pages/Find-a-Primary-Care-Provider.aspx>, kung gusto ninyong makakuha ng mga sumusunod na impormasyon tungkol sa mga dalubhasa sa panggagamot:

- Pangalan, address, mga numero ng telepono
- Mga propesyonal na kuwalipikasyon
- Espesyalidad
- Medikal na paaralan na pinasukan\*
- Pagtatapos sa residency\*
- Katayuan ng board certification

\*Kung gusto ninyo ng impormasyon tungkol sa edukasyon at/o pagsasanay ng inyong practitioner o doktor, maaari ninyong mahanap ang impormasyon sa Medical Board of California website sa [www.mbc.ca.gov](http://www.mbc.ca.gov) sa ilalim ng License Search. Maaari rin naming ibigay ang impormasyong ito sa inyo sa pamamagitan ng pagtawag sa numerong nakasaad sa ibaba.

Puwede kayong humiling ng kopya ng Direktoryo ng Tagabigay ng Serbisyo (Provider Directory) sa pamamagitan ng pagtawag sa amin sa (800) 863-4155. Sa mga gumagamit ng TTY: Tawagan ang California Relay Service sa (800) 735-2929 o tumawag sa 711. ❖

## Panlilinlang (Fraud) sa Medi-Cal

Ang panlilinlang (fraud) sa Medi-Cal ay nagkakahalaga ng milyon-milyong dolyar kada taon. Hinahadlangan kami nito at ang estado na makapagkaloob ng mas maraming mga serbisyo.

Ang lahat ng kasama sa pamilya ng PHC (mga miyembro, mga doktor, at staff ng PHC) ay kailangang tumulong na mapababa ang napakamahal na isyu na ito. Kapag pinapahintulutan ng mga miyembro ang kapamilya at/o mga kaibigan na ipagamit ang kanilang ID card sa Medi-Cal para sa pag-aalaga, pinapataas nito ang gastos sa Medi-Cal. Isang krimen na ipagamit sa iba ang inyong ID card sa Medi-Cal. Para mabawasan ang panlilinlang, hihingi ang staff sa opisina ng inyong doktor ng picture ID. Kung sa palagay ninyong may nagaganap na panlilinlang, maaari ninyong tawagan ang aming fraud hotline number sa (800) 601-2146. May fraud hotline number rin ang estado sa (800) 822-6222. Humahawak ng anonymous na impormasyon ang dalawang ito. Hindi ninyo kailangang ibigay ang inyong personal na impormasyon para iulat ang pinaghihinalaang panlilinlang. Tandaan, sa tulong ninyo ay mapapahinto natin ang napakataas na gastusing ito sa mga nagbabayad ng buwis. ❖

## Aklat-Gabay ng Miyembro ng PHC

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

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

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

Nakatanggap ang lahat ng miyembro ng kopya ng Aklat-Gabay ng Miyembro sa unang pagpapa-enroll nila sa PHC. Kung gusto pa ninyo ng isa pang kopya ng aklat-gabay, tawagan kami sa (800) 863-4155. Ang mga gumagamit na TTY ay makakatawag sa California Relay Service sa (800) 735-2929 o tumawag sa 711. Maaari din ninyong makita ang aklat-gabay sa aming website sa [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). ❖

## Mga Karapatan at Responsibilidad ng Miyembro

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

## Pahayag ng Batas sa Privacy

Naaatasan ng batas ang PHC na panatilihin ang privacy ng inyong impormasyong pangkalusugan. Naatasan kaming sabihin sa inyo ang aming mga legal na tungkulin at mga pamamalakad sa privacy kung saan may kinalaman ang inyong protected health information (PHI). Para sa kopya ng aming Abiso sa Pamamalakad sa Privacy (Notice of Privacy Practice), maaari ninyo kaming kontakin sa (800) 863-4155 o bumisita sa aming website sa [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). Ang mga gumagamit na TTY ay makakatawag sa California Relay Service sa (800) 735-2929 o tumawag sa 711. ❖

## Pormularyo ng Gamot ng PHC

Ang pormularyo ng gamot ng PHC ay isang listahan ng mga gamot na sakop namin. Ang mga gamot na ito ay pinili ng mga doktor at parmasyutikong bahagi ng aming Pharmacy and Therapeutics (P&T) Committee. Tinitiyak ng komiteng ito na mabisa at ligtas ang mga gamot na pinipili namin.

Nagpupulong ang P&T Committee bawat 3 buwan para pag-usapan ang mga gamot na dapat idagdag o alisin sa pormularyo. Bagama't sakop ng pormularyo ang lahat ng gamot sa pormularyo, espesyal ang ilang gamot at nasasakop lang para sa ilang partikular na dahilan. Halimbawa, may ilang gamot na nasasakop lang kapag ang miyembro ay may isang partikular na sakit. May ilang gamot na nasasakop lang sa isang partikular na dami, gaya ng mga opioid na gamot.

Minsan, wala sa pormularyo ng PHC ang isang gamot o ang dami ng reseta ay lampas sa limitasyong sakop ng PHC. Para sa mga reseta ng ito, puwedeng magsumite ang doktor o parmasya ng Kahilingan para sa Awtorisasyon sa Paggamot (Treatment Authorization Request o TAR) sa PHC. Ang TAR ay isang kahilingan para masakop ang reseta. Susuriin ng kawani ng Parmasya ng PHC ang TAR at ipapaalam niya sa doktor at parmasya ninyo kung sasakupin ang reseta. Kung tatanggihan ang TAR, makatanggap ng sulat mula sa PHC ang miyembro, parmasya, at doktor na nagsasabing tinanggihan ang TAR.

Para malaman ang higit pa tungkol sa pormularyo ng gamot ng PHC o para humingi ng kopya, pakigamit ang website sa ibaba o tawagan kami sa (800) 863-4155.

<http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/Formularies.aspx> ❖



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

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

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

- Sabihin sa inyong doktor kung naninirahan ang anak ninyo, o madalas tumigil sa lugar na naitayo bago ang 1978 na may bakbak o tuklap na pintura o inayos kamakailan lamang.
- Sabihin sa inyong doktor kung kararating lamang ninyo sa Estados Unidos o nag-ampon ng bata mula sa bansang may mataas na level ng lead sa kapaligiran. Ilan sa mga bansang may mataas na lead ang Egypt, China, India, Thailand, Mexico at Peru.
- Huwag pabayaang ang inyong mga anak na isubo ang mga susi ng kotse o ng bahay.
- Kung mayroon sa inyong bahay na nagtatrabaho kung saan makakapitan ng lead dust (napakaliliit na bahagi mula sa nabakbak na pintura) ang kanilang damit, siguraduhing nagpapalit ng damit ang taong iyon bago yumakap sa inyong anak.
- Huwag palapitin ang inyong mga anak sa nababakbak na pintura.
- Mag-ingat sa paggamit ng mga produkto mula sa ibang bansa tulad ng palayok o pinggan.
- Puwedeng may lead ang ilang kendi, rekado, gamot at kolorete na gawa sa labas ng Estados Unidos.
- Ang mga kendi na may sampalok, chili powder, o asin na galing sa minahan sa ilang dako ng mundo, ay posibleng may mataas na level ng lead. Maging alerto. Nakakita na ng mataas na level ng lead sa lalagyan ng La Tia Mana skin cream.
- Hugasan nang madalas ang mga laruan, pacifier, at pasemano ng bintana.
- Hugasan ang mga kamay ng inyong anak bago siya kumain.

### Kung Buntis Kayo

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

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

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

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

Pinanggalingan: State of California Department of Public Health ❖

## Maging Handa sa Mga Emergency: Mga Nakatutulong na Payo

Tag-araw na at habang umiinit ang panahon, gusto namin na kayo ay manatiling maginhawa at uminom ng maraming tubig. Panahon din ito upang maghanda para sa mga mabilis kumalat na sunog. Kung mayroon kayong emergency kit, ngayon ang mabuting panahon upang tiyaking nakahanda ito para magamit, at hindi luma ang mga gamit. Kailangan ninyo ring i-update ang mga papeles, tulad ng listahan ng mga kontak, na puwedeng nagbago sa loob ng taon. Ang pagiging handa para sa mga emergency ay lubhang mahalaga kung may mga miyembro kayo sa pamilya na may kapansanan, gumagamit ng kasangkapang de-koryente, o umiinom ng gamot na kailangang manatiling malamig.

### Ang inyong kit ay dapat maglaman ng mga pangunahin tulad ng:

- Pagkain at tubig kahit man lang para sa 3 araw para sa bawat kasama ninyo sa bahay
- First aid kit
- Mga lente (flashlight) at ekstrang baterya



- Pagkain at tubig para sa inyong mga alagang hayop

### Ang inyong kit ay dapat ding may mga kopya ng:

- Mga reseta ng gamot
- Mga card ng planong pangkalusugan
- Mga numero ng telepono ng doktor
- Mga numero ng telepono ng mga miyembro ng pamilya

Baka gusto ninyong kumuha ng tag na pang-alertong medikal na nakalista ang inyong mga gamot at allergy. Maaari itong makatulong sa inyo kung kayo ay nasaktan at hindi makapagsalita sa isang emergency. Kung gumagamit kayo ng kasangkapang medikal, gumawa ng listahan ng mga kasangkapan kabilang ang mga serial number. Ang listahang ito ay maaari ring ilagay sa inyong emergency kit. Kung regular kayong sumasailalim sa pangangalaga, humanap ng ibang lugar na maaari ninyong puntahan kung sakaling sarado ang inyong sentro ng pangangalaga sa oras ng emergency.

Kausapin ang mga miyembro ng inyong pamilya at gumawa ng plano sakaling kailangang iwan ninyo ang inyong bahay sa oras ng emergency. Tingnan muli ang inyong plano bago pa ninyo kailanganing gamitin ito.

### Matuto pa:

- Bisitahin ang website o Facebook page ng Office of Emergency Services ng inyong county
- Bisitahin ang [www.ready.gov](http://www.ready.gov) para sa mga nakatutulong na payo
- Bisitahin ang <https://www.readyforwildfire.org/prepare-for-wildfire/go-evacuation-guide/> para sa impormasyon tungkol sa mga plano, checklist, at gamit para sa evacuation para sa inyong pang-emergency na supply kit ❖

## Ano ang Koordinasyon sa Pangangalaga?

May isang departamento ang PHC na tumutulong sa mga miyembro anuman ang kanilang edad. Tinatawag na Koordinasyon sa Pangangalaga (Care Coordination o CC) ang departamentong ito. Tinutulungan kayo ng CC na makahanap ng mga doktor, serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan, mapagkukunan ng tulong at impormasyon, at iba pang benepisyo. Ikonokta nila kayo sa pangangalagang kailangan ninyo. Kung may benepisyo na kayo ng pangangalaga, mapapahusay pa ng departamento ng CC ang koordinasyon ng pangangalagang ito sa pagitan ninyo at ng tagabigay ng serbisyo at/o mga caregiver.

Ang Koordinasyon ng Pangangalaga ay makakatulong sa inyo sa:

- Pagkuha ng pangangalaga ng doktor o espesyalista
- Paglabas ng ospital at pag-uwi sa tahanan
- Mga alalahanin sa kalusugan
- Pagsailalim sa mga medical test o pagkuha ng kagamitang medikal
- Mga gamot

Tawagan ang Koordinasyon sa Pangangalaga kung kailangan ninyo ng tulong sa pagkuha ng pangangalaga. Ang numero ng telepono ay **(800) 809-1350**, Lunes – Biyernes 8 a.m. hanggang 5 p.m. Ang mga gumagamit ng TTY ay makakatawag sa California Relay Services sa **(800)735-2929** o tumawag sa **711**. ❖