

# TAG-ARAW 2022

## PAHINA 2

Diabetes

Mga Madalas na Itanong sa Pagsusuri para sa Kanser sa Suso

Pagkuha ng Suporta sa Kalusugan ng Isip

## PAHINA 3

Benepisyo sa Medikal na Gamot ng PHC

Protektahan ang Inyong Sarili at ang Iba pa Mula sa Trangkaso

Medi-Cal Rx-Ang Bagong Benepisyo sa Parmasya

Nag-aalok ang PHC ng Tagapagsalin at Pagsasalin

## PAHINA 4

Maging Handa sa Mga Emergency: Mga Nakatutulong na Payo

May Iba Pa Ba Kayong Pagkakasakop na Pangkalusugan?

Mga Serbisyo ng Laboratoryo

Mga Serbisyo para sa Miyembro ng PHC

Masustansiyang Recipe na Dapat Subukan

## PAHINA 5

Pagkontrol sa Inyong Mataas na Presyon ng Dugo

Mga Karapatan at Responsibilidad ng Miyembro

Ano ang Koordinasyon sa Pangangalaga?

Pagiging up-to-date sa Mga Bakuna ng inyong Anak

## PAHINA 6

Gusto Naming Malaman ang Saloobin Ninyo

Aklat-Gabay ng Miyembro ng PHC

Impormasyon tungkol sa mga Doktor ng PHC

**Ombudsman para sa Pinamamahalaang Pangangalaga ng Medi-Cal**

*Maaari kayong tumawag sa opisina ng Ombudsman sa Pinamamahalaang Pag-aalaga ng Departamento ng mga Serbisyo para sa Pangangalagang Pangkalusugan sa (888) 452-8609 kung mayroon kayong anumang tanong o reklamo tungkol sa inyong Mga Serbisyo para sa Pangangalaga ng Kalusugan. Matutulungan nila kayo sa mga alalahanin sa pinamamahalaang pag-aalaga. ❖*

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 tayo  
para sa inyong*  
**KALUSUGAN**

## Pag-uulat ng Mga Pagbabago sa Mga Sitwasyon sa panahon ng Emergency sa Pampublikong Kalusugan Dahil sa COVID-19

Sa panahon ng emergency sa pampublikong kalusugan (public health emergency o PHE) dahil sa COVID-19, napanatili ninyo ang inyong pagkakasakop sa kabila ng anumang pagbabago sa inyong mga sitwasyon. Gayunpaman, kapag natapos na ang COVID-19 PHE, susuriin ng inyong county para alamin kung kwalipikado pa rin kayo para sa libre o murang Medi-Cal. Kung kayo o ang isang tao sa inyong sambahayan ay makakatanggap ng sulat mula sa county na humihiling ng impormasyon tungkol sa inyong pagkakasakop sa Medi-Cal, mangyaring ibigay ang hinihiling na impormasyon.

### Pagbabago sa Mga Sitwasyon

Mangyaring patuloy na iulat ang anumang pagbabago sa inyong sambahayan sa inyong lokal na opisina ng county. Kabilang dito ang mga pagbabago sa inyong kita, katayuan sa pagkakaroon ng kapansanan, numero ng telepono, o address na pagpapadalan. Dapat din ninyong iulat kung mayroon sa inyong sambahayan na nagbuntis, kung mayroong lumipat, o anupaman na maaaring makaapekto sa inyong pagiging kuwalipikado sa Medi-Cal. Maaaring makatulong sa inyo ang pag-uulat ng mga pagbabagong ito para patuloy na masakop ng Medi-Cal kapag natapos na ang COVID-19 PHE.

### Pag-uulat ng Impormasyon sa Pakikipag-ugnayan

Mahalaga na mayroon ang county ng inyong kasalukuyang impormasyon sa pakikipag-ugnayan. Mangyaring iulat ang anumang pagbabago sa inyong impormasyon sa pakikipag-ugnayan para hindi ninyo mapalampas ang mahalagang impormasyon tungkol sa inyong pagkakasakop sa Medi-Cal. Mangyaring iulat ang lahat ng na-update na impormasyon sa pakikipag-ugnayan, gaya ng inyong numero ng telepono, email address, o address ng bahay, sa inyong lokal na opisina ng county nang online o sa pamamagitan ng telepono, email, fax, o personal. Makakakita kayo ng listahan ng mga opisina ng county sa <http://dhcs.ca.gov/COL>. Maaari din ninyong i-update ang inyong impormasyon sa pakikipag-ugnayan online sa [CoveredCA.com](http://CoveredCA.com) o sa [BenefitsCal.org](http://BenefitsCal.org).

### Mga Kahilingan para sa Impormasyon

Kung kayo o ang isang tao sa inyong sambahayan ay makakatanggap ng sulat mula sa county na humihingi ng impormasyon tungkol sa inyong pagkakasakop sa Medi-Cal, mangyaring ibigay ito. Makakatulong ito sa county na tiyaking mananatiling aktibo ang inyong pagkakasakop sa Medi-Cal.

### May Mga Tanong?

Kung mayroon kayong anumang tanong, o kailangan ninyo ng tulong sa pamamaraang makagamit ng inyong pagkakasakop sa Medi-Cal, o kung itinigil ang inyong Medi-Cal, mangyaring tumawag sa amin sa **(800) 863-4155**, para sa TTY, tumawag sa **(800) 735-2929** o sa **711** upang maikonekta kayo sa opisina sa pagiging kuwalipikado sa Medi-Cal sa inyong county. ❖

## Pagkontrol sa Inyong Mataas na Presyon ng Dugo

Ang mataas na presyon ng dugo, na tinatawag ding altapresyon, ay pagkakaroon ng presyon ng dugo na mas mataas kaysa sa normal. Ang normal na antas ng presyon ng dugo ay 120/80. Ang unang numero ay ang presyon ng inyong puso kapag tumitibok ito. Ang pangalawang numero ay ang presyon sa inyong mga arterya sa pagitan ng mga pagtibok.

Kung mayroon kayong mataas na antas ng presyon ng dugo, maaaring nanganganib kayo na magkaroon ng iba pang problema sa kalusugan tulad ng sakit sa puso at stroke. Kabilang sa mga sintomas ng mataas na presyon ng dugo ang mga pananakit ng ulo, pananakit ng dibdib at mga problema sa paningin.

Ang magandang balita ay maaaring makontrol ang mataas na presyon ng dugo!

**Kung mayroon kayong mataas na presyon ng dugo, makakatulong kayo na makontrol ito sa pamamagitan ng:**

- Paghiling sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) na mag-order ng monitor ng presyon ng dugo sa bahay para sa inyo
- Linggo-linggong pagsusuri sa presyon ng dugo ninyo
- Pakikipag-usap sa inyong PCP tungkol sa mga gamot upang makatulong na mapamahalaan ang inyong presyon ng dugo

**Narito ang iba pang pagbabago sa paraan ng pamumuhay na makakatulong na mapanatiling mababa ang inyong presyon ng dugo:**

- Magpanatili ng malusog na timbang
- Maging aktibo at manatiling aktibo sa pag-eehersisyo na naaangkop sa inyong mga pangangailangan
- Kumain ng masusustansiyang pagkain, na may mas kaunting asin
- Kontrolin ang inyong stress
- Kung naninigarilyo kayo, tumawag sa PHC para sa tulong sa pagtigil
- Iwasang uminom ng alak
- Magkaroon ng sapat na oras ng tulog bawat gabi
- Uminom ng mga gamot para sa presyon ng dugo

Makakatulong ang pagkontrol sa presyon ng dugo ninyo na maprotektahan ang inyong sarili mula sa sakit sa puso at mga stroke. ❖



## Mga Karapatan at Responsibilidad ng Miyembro

Alam ba ninyo ang inyong mga karapatan at responsibilidad bilang isang miyembro ng PHC? Para sa kopya ng aming Pahayag ng Mga Karapatan at Responsibilidad, maaari kayong makipag-ugnayan sa amin sa (800) 863-4155 o bumisita sa aming website sa <http://www.partnershiphp.org/MembersTagalog/Pages/Mga%20Karapatan%20at%20Responsibilidad.aspx>. Ang mga gumagamit ng TTY ay maaaring tumawag sa California Relay Service sa (800) 735-2929 o tumawag sa 711.

### Pahayag ng Batas sa Privacy

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

Para sa kopya ng aming Abiso sa mga Pamamalakad Hinggil sa Pagkapribado ng Impormasyon, maaari kayong makipag-ugnayan sa amin sa (800) 863-4155 o bumisita sa aming website sa <http://www.partnershiphp.org/MembersTagalog/Pages/Paunawa-tungkol-sa-mga-Patakaran-sa-Pagkapribado.aspx>. Ang mga gumagamit ng TTY ay maaaring tumawag sa California Relay Service sa (800) 735-2929 o sa 711. ❖



## Ano ang Koordinasyon sa wPag-aalaga?

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 para sa pangangalaga ng kalusugan, mapagkukunan ng tulong at impormasyon, at iba pang benepisyo. Ikokonekta nila kayo sa pangangalagang kailangan ninyo. At kung konektado na kayo sa pangangalaga, tumutulong ang departamento ng CC na mapahusay ang koordinasyon ng pangangalagang iyon sa pagitan ninyo, inyong mga tagabigay ng serbisyo at/o mga tagapag-alaga.

**Ang Koordinasyon sa Pangangalaga ay makakatulong sa inyo sa mga bagay na tulad ng:**

- Pagkuha ng pangangalaga sa isang doktor o espesyalista
- Paglabas ng ospital at pag-uwi sa tahanan
- Mga alalahanin sa kalusugan
- Pagkuha ng mga medikal na pagsusuri o medikal na kagamitan
- 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 maaaring tumawag sa California Relay Services sa (800) 735-2929 o tumawag sa 711. Makikita din ninyo ang impormasyon tungkol sa departamento ng CC sa aming website sa <http://www.partnershiphp.org/MembersTagalog/Pages/Pamamahala-ng-Kaso.aspx>. ❖

## Pagiging up-to-date sa Mga Bakuna (mga iniksyon) ng Anak ninyo

Ang pagiging up-to-date sa mga iniksyon ng inyong mga anak ang pinakamahasag na paraan upang maprotektahan sila mula sa mga mapaminsalang sakit na maaaring magdulot sa kanila ng malubhang sakit. Sa pamamagitan ng tamang oras at pagitan ng mga iniksyon, napoprotektahan ang inyong anak sa mahahalagang yugto ng kanyang paglaki.

Nade-develop pa lang ang mga immune system ng maliliit na bata at maaari silang malantad sa mga mikrobyo na nagdulot ng pagkakasakit nila. Tinuturuan ng mga bakuna ang ating mga katawan na labanan ang mga nakamamatay na mikrobyo, na tumutulong sa ating hindi magkasakit sa hinaharap kapag nalantad tayo sa mga mikrobyo. May ilang bakuna na nangangailangan ng mahigit sa isang dosis sa magkakaibang edad.

**Paano ko matitiyak na up-to-date ang aking anak sa kanyang mga iniksyon?**

Ang pinakamahasag na paraan upang matiyak na nakakakuha ang inyong anak ng proteksyon mula sa mga bakuna ay dalhin siya sa mga well-child visit simula sa pagkasilang. Papayuhan kayo ng tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) ng inyong anak tungkol sa mga iniksyon na kailangan nang matanggap ng inyong anak, halimbawa:

- Mula sa pagkasilang hanggang sa edad na 2, tatanggap siya ng mga serye ng mga iniksyon upang makatulong sa pag-develop ng kanyang immune system
- Kapag nagsimula nang pumasok sa paaralan ang inyong anak, mangangailangan din siya ng mga iniksyon. Ang ilan sa mga ito ay mga booster ng mga iniksyon na mayroon na siya
- Kapag nasa gitnang paaralan at mataas na paaralan na ang inyong anak, patuloy siyang mangangailangan ng mga iniksyon na magpoprotekta sa kanya mula sa mga sakit
- Simula sa 6 na buwan, maaari nang magpabakuna laban sa trangkaso ang mga bata bawat taon

Ang mga well-child visit ay nasasakupang benepisyo ng PHC. Tumawag sa PCP ng inyong anak ngayong araw upang mag-iskedyul ng well-child visit at malaman kung anong mga iniksiyon ang maaaring kailangan ng inyong anak. Ang numero ng telepono ng PCP ng inyong anak ay nasa PHC ID card ng inyong anak. ❖

# Gusto Naming Malaman ang Saloobin Ninyo

Mayroon kayong karapatan na maging malusog. Idinisenyo ang inyong mga benepisyo at serbisyo sa Medi-Cal ng PHC upang matulungan kayong maging malusog. Kung nagkakaproblema kayo habang ginagamit ang inyong mga benepisyo o serbisyo, gusto namin malaman ang tungkol dito. Kung tinanggihan, nilimitahan o inihinto ng PHC ang isang benepisyo, maaari kayong maghain ng apela. Maaaring maghain ng kaso ng karaingan o apela upang masaliksik ang problema.

## Susubukan naming ayusin ang problema. Kabilang sa mga halimbawa ng mga problema ang:

- Kung kailangan ninyong maghintay nang matagal bago makapagpatingin sa isang doktor
- Kung hindi kayo binigyan ng mga serbisyo ng tagapagsalin upang makipag-usap sa inyong gustong wika
- Kung hindi kayo patas o maayos na pinakitunguhan

Gusto naming makuha ninyo ang posibleng pinakamahusay na pangangalaga at serbisyo. Kapag sinasabi ninyo sa amin ang tungkol sa isang problema, nakakatulong ito sa amin na mapahusay ang pangangalaga para sa lahat ng miyembro. Tumawag sa aming Team ng Mga Serbisyo para sa Miyembro ngayong araw sa **(800) 863-4155** upang magsampa ng kaso.

## Bagong Website para sa Karaingan at Mga Apela

Na-update na ang aming website! Maganda at madaling magamit ang mga page para sa karaingan at apela. Nagbibigay sa inyo ang mga page na ito ng madadaling hakbang na susundin upang maghain ng karaingan, apela, o pagdinig ng estado sa wikang nauunawaan ninyo. Maaari din kayong magsampa ng kaso online. Narito ang buod ng kung ano ang makikita sa bawat seksyon sa website.



## Aklat-Gabay ng Miyembro ng PHC

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

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

- Paano makakuha ng mga serbisyo para sa pangangalaga ng kalusugan at mga gamot
- Ano dapat gawin kung kailangan ninyong makatanggap kaagad ng pangangalaga
- Paano namin sinusuri ang bagong medikal na teknolohiya
- 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 sineserbisyuhan
- Ano ang gagawin kung kailangan ninyo ng tulong sa labas ng oras ng serbisyo
- Paano humingi ng tulong sa ibang wika
- Ano ang gagawin kung mayroon kayong tanong tungkol sa claim (paghahabol 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 ninyo ng isa pang kopya ng aklat-gabay, tawagan kami sa **(800) 863-4155**. Ang mga gumagamit ng TTY ay maaaring tumawag sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o sa **711**. Makikita din ninyo ang aklat-gabay sa aming website sa <http://www.partnershiphp.org/MembersTagalog/Pages/Handbook-ng-Miyembro-ng-Medi-Cal.aspx>. ❖

## Impormasyon tungkol sa mga Doktor ng PHC

Maaari kayong makipag-ugnayan sa amin o mag-click sa aming online na direktoryo sa <http://www.partnershiphp.org/MembersTagalog/Pages/Direktoryo-ng-Provider.aspx>, kung nais ninyong makuha ang sumusunod na impormasyon ng practitioner:

- Pangalan, address, mga numero ng telepono
- Mga propesyonal na kuwalipikasyon
- Espesyalidad
- Medikal na paaralan na pinasukan\*
- Pagtatapos sa residency\*
- Status 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 website ng Medical Board of California 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 sa pamamagitan ng pagtawag sa amin sa **(800) 863-4155**. Sa mga gumagamit ng TTY: Tumawag sa Call the California Relay Service sa **(800) 735-2929** o tumawag sa **711**. ❖

### Submit

#### Maghain Ngayon

- Mag-sign in sa portal ng miyembro
- Maghain ng apela o karaingan online



#### Sino ang Maaaring Maghain

- Alamin kung sino ang maaaring magsampa ng kaso
- Alamin kung paano ninyo maipapagawa sa iba ang pagsasampa ng inyong kaso



#### Mga Uri ng Mga Kaso

- Inilalarawan kung ano ang karaingan
- Inilalarawan kung ano ang apela



#### Ano ang Maaasahan

- Inilalarawan ang proseso ng karaingan at apela
- Ipinapaliwanag kung paano at kailan kami makikipag-ugnayan sa inyo



#### Mga Timeframe

- Inilalarawan ang timeframe upang masaliksik ang isang kaso
- Ipinapaliwanag kung paano humiling ng mabilis na pagsusuri kung nanganganib ang inyong kalusugan



#### Paano Maghain

- Ipinapaliwanag ang lahat ng paraan upang masabi sa amin ang tungkol sa problema
- Gusto naming malaman ang saloobin ninyo!



#### Mga Pagdinig ng Estado

- Inilalarawan kung ano ang pagdinig ng estado
- Ipinapaliwanag kung paano maghain ng pagdinig ng estado ❖



## Diabetes

Ang diabetes ay isang sakit na ginagawang mahirap para sa inyong katawan na makontrol ang mga antas ng asukal sa dugo. Nagbabago ang mga antas ng asukal sa dugo sa pamamagitan ng mga kinakain natin. Maaaring magpataas ng mga antas ng asukal sa dugo ang mga pagkaing mayaman sa mga starch, tulad ng tinapay at mga fast food, o mga pagkaing mayaman sa asukal, tulad ng mga soda at panghimagas. Kung madalas tayong kakain ng mga ganitong pagkain, mababawasan ang kakayahan ng ating katawan na makontrol ang mga antas ng asukal sa dugo sa paglipas ng panahon, at magsisimulang manatili ang mga ito sa mataas na antas. Susuriin ng inyong doktor ang antas ng inyong asukal sa dugo gamit ang Hemoglobin A1c (HbA1c) test. Kung ang resulta ninyo ay nasa pagitan ng 5.7% at 6.4%, maaaring mayroon kayong prediabetes, at kung mahigit sa 6.5% ang inyong resulta, maaaring mayroon kayong diabetes.

Kung mayroon kayong diabetes o prediabetes, gugustuhin ninyong magpatingin sa inyong doktor para sa mga regular na appointment kada 6 na buwan. Makikipagtulungan sa inyo ang inyong pangkat sa pag-aalaga upang makontrol ang inyong diabetes. Sa panahon ng COVID, maraming tao ang hindi regular na nakapagpapa-appointment sa doktor, kung kaya mahalagang simulan ulit ang pagpunta sa doktor. Maaaring tumatanggap din ng ilang appointment ang inyong doktor sa pamamagitan ng telepono o computer!

Maaaring hilingin sa inyo ng inyong doktor na makikipagtulungan kayo sa isang Diabetes Educator, Dietician, o Pharmacist upang matulungan kayong pamahalaan ang inyong diabetes sa pamamagitan ng masustansyang pagkain, ehersisyo, at gamot. Maaaring magbilin din ang inyong doktor ng mga regular na pagsusuri ng asukal sa dugo, pagsusuri sa ihi, at iba pang pagsusuri upang malaman kung nakontrol ang inyong diabetes. Panghuli, maaaring gustuhin ng inyong doktor na kumuha kayo ng eksaminasyon sa mata at eksaminasyon sa paa upang matiyak na hindi napipinsala ng diabetes ang inyong mga mata at paa.

Ang pakikipagtulungan sa inyong doktor at pangkat sa pag-aalaga upang mapamahalaan ang inyong diabetes ay makakatulong sa inyo na magkaroon ng mahaba at malusog na pamumuhay. Tawagan ang inyong doktor upang magpa-appointment ngayong araw! Nakalagay ang numero ng telepono ng inyong doktor sa inyong PHC ID card. ❖



## Protect the ones you love.

The COVID-19 vaccine is safe and effective.

Choose to Be Vaccinated

## Mga Madalas na Itanong sa Pagsusuri para sa Kanser sa Suso

### Ano ang kanser sa suso?

Ang kanser sa suso ang pangalawang pinakakaraniwang kanser sa kababaihan. Kung maagang malalaman ang tungkol dito, magkakaroon kayo ng malaking tsansang mapagaling ito!

### Ano ang mga salik ng panganib ng pagkakaroon ng kanser sa suso?

#### Mga salik ng panganib na hindi ninyo mababago:

- Pagtanda
- Pagsisimula ng inyong regla bago ang 12 taong gulang
- Pagsisimula ng menopause paglampas ng 55 taong gulang
- Pagkakaroon ng mga suso na mas maraming dense tissue kaysa sa fatty tissue
- May history sa pamilya ng kanser sa suso o ovary

#### Mga salik ng panganib na maaari ninyong mabago:

- Pisikal na Aktibidad – Mas maging pisikal na aktibo
- Timbang – Magpanatili ng malusog na timbang
- Alak – Kung umiinom kayo ng alak, limitahan ang dami ng iniinom ninyo
- Paninigarilyo – Kung naninigarilyo kayo, humingi ng tulong sa pagtigil

Makipag-usap sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) tungkol sa kung paano mapapababa ang inyong panganib na magkaroon ng kanser sa suso.

### Ano ang magagawa ko upang malaman nang maaga ang kanser sa suso?

Makakatulong ang mga regular na eksaminasyon at pagpapasuri upang malaman ang mga isyu sa kalusugan bago mo pa malaman na mayroong problema. Sa pamamagitan ng pagkuha ng mammogram, maaaring malaman ang mga maagang senyales ng kanser sa suso. Ang mammogram ay isang x-ray na larawan ng suso.

### Kailan ako dapat kumuha ng mammogram?

Kung kayo ay 50 taong gulang pataas, maaari kayong kumuha ng mammogram kada 2 taon.

Kung kayo ay nasa pagitan ng edad na 40 at 49 na taong gulang, kausapin ang inyong PCP tungkol sa mga salik ng panganib at alamin kung kailangan ninyo ng mammogram bago kayo maging 50 taong gulang.

Isang mahalagang hakbang para sa inyong kalusugan ang maagang pagtukoy ng kanser sa suso. ❖



## Pagkuha ng Suporta sa Kalusugan ng Isip

Kayo ba ay nalulungkot o ninenerbiyos? Nahihirapan sa inyong mga nararamdaman? Natutuliro sa mga pangyayari sa paligid ninyo? Kung oo, isang mainam na opsyon ang pagkuha ng suporta sa kalusugan ng isip.

Ang pag-aalaga ng kalusugan ng isip ninyo ay kasinghalaga ng pag-aalaga ng inyong pisikal na kalusugan. Nakakaapekto ang kalusugan ng isip ninyo sa kung paano kayo mag-isip, ano ang nararamdaman ninyo at paano kayo kumilos.

Nakipagtulungan ang PHC sa Beacon Health Options (Beacon) upang mag-alok ng mga serbisyo sa kalusugan ng isip sa aming mga miyembro. Iniuugnay kayo ng Beacon sa mga serbisyo ng pagbibigay-payo upang matugunan ang inyong mga alalahanin sa kalusugan ng isip.

### Kapag tumawag kayo sa Beacon, gagawin ng kinatawan ang sumusunod:

- Talakayin ang inyong mga pangangailangan sa pagbibigay-payo at opsyon sa paggamot
- Maghanap ng tagapayo para sa inyo sa lugar ninyo
- I-refer kayo sa iba pang klase ng tulong kung kinakailangan

Mahalaga ang kalusugan ng isip ninyo! Tumawag sa Beacon sa anumang oras sa (855) 765-9703. ❖

## “Benepisyo sa Medikal na Gamot” ng PHC

Malamang na makuha ninyo sa parmasya ang karamihan ng mga gamot na irereseta ng inyong doktor. Maaari ninyong makuha ang ilang gamot sa opisina ng doktor o ospital ninyo. Kadalasan, bibigyan kayo ng inyong doktor ng iniksyon (shot) ng mga gamot na ito. Ang mga gamot na kinukuha ninyo sa opisina ng doktor o ospital ay sinasakop ng benepisyo sa medikal na gamot ng Partnership HealthPlan of California (PHC). Sinasakop ng Medi-Cal Rx ang mga gamot na kinukuha ninyo sa isang parmasya.

Pinagpapasyahan ng PHC kung aling mga gamot at magkano para sa bawat isa ang sasakupin ng benepisyo sa medikal na gamot. Sinusuri ng PHC ang mga Kahilingan para sa Awtorisasyon sa Paggamot (Treatment Authorization Request o TAR) para sa mga gamot na ito. Kung mayroon kayong mga tanong tungkol sa mga gamot na kinukuha ninyo sa opisina ng doktor o ospital, o sa benepisyo sa medikal na gamot ng PHC, mangyaring tumawag sa amin sa **(800) 863-4155**.

Kung nais ninyo ng kopya ng mga kinakailangan ng PHC upang masakop ang mga gamot na kukunin ninyo sa opisina ng doktor ninyo, mangyaring tumawag sa amin sa **(800) 863-4155**.

Makikita ninyo ang mga update at pagbabago sa Benepisyo sa Gamot ng Pharmacy & Therapeutics (P&T) sa webpage ng Mga Update sa Benepisyo sa Gamot. Nagpo-post ng mga update nang 4 na beses bawat taon sa <http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/PT-Formulary-Changes.aspx>

Makikita ninyo ang webpage ng Mga Listahan ng mga Gamot na Sinasakop ng PHC sa <http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/Formularies.aspx>

Makikita ninyo sa page na ito ang: (1) Mga pagbabago sa mga gamot na makukuha ninyo sa opisina ng doktor, klinika o ospital ninyo; (2) ang listahan ng mga sinasakop na medikal na gamot ng Medi-Cal; at (3) ang mga sinasakop na listahan ng gamot ng Medi-Cal RX ng Estado.

Makikita ninyo ang mga TAR para sa parehong mga medikal na gamot ng PHC at mga gamot sa parmasya ng Medi-Cal Rx sa <http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/Prior-Authorization-Forms.aspx> ❖

## Protektahan ang Inyong Sarili at ang Iba Pa mula sa Trangkaso

Karaniwan ang influenza (trangkaso) at sipon sa mga buwan ng taglagas at taglamig mula Oktubre hanggang Marso. Para sa karamihan ng mga tao, nagdudulot ang trangkaso at sipon ng mga hindi gaanong malalang sintomas na tulad ng pananakit ng katawan, ubo at panghihina. Ang karamihan ng mga sintomas ay magagamot ng over the counter na gamot o pangangalaga sa bahay. Para sa maliliit pang bata, matatanda, at mga taong may mahinang immune system, ang pagkakaroon ng trangkaso ay naghahatid ng mas mataas na panganib ng malulubhang sakit. Ang mga taong may mga kondisyon sa baga tulad ng COPD o hika at mga umiinom ng mga gamot para sa mga hindi gumagaling na kondisyon tulad ng diabetes ay dapat tumawag sa kanilang tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pag-aalaga (primary care provider o PCP) kung magsisimula silang magkaroon ng mga sintomas ng trangkaso.

**Mahalaga ang pagpigil sa pagkalat ng trangkaso at iba pang impeksyon. Magagawa nating lahat ang ating bahagi upang mapigilan ang pagkalat ng mga impeksyon sa pamamagitan ng:**

- Madalas na paghuhugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig
- Pagtatakip ng bibig kapag umuubo at bumabahing
- Pananatili sa bahay kapag masama ang pakiramdam ninyo
- Hindi paghawak sa mga mata, ilong at bibig
- Pagpapabakuna laban sa trangkaso (flu shot)

Nakakatulong ang flu shot na mabawasan ang inyong panganib na magkaroon ng trangkaso at mahawahan ang iba. Inirekomenda ng Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng California na magpabakuna laban sa trangkaso bawat taon ang lahat ng taong mahigit 6 na buwan ang edad. Ang pagkuha ng flu shot ay sakop na benepisyo para sa lahat ng miyembro ng PHC.

Tumawag sa inyong PCP o lokal na parmasya upang malaman kung paano at saan kukuha ng inyong flu shot ngayong season! ❖

## Medi-Cal Rx-Ang Bagong Benepisyo sa Parmasya

Simula Enero 1, 2022, maaaring may napansin kayong mga pagbabago nang kumuha kayo ng mga gamot sa parmasya. Ang Medi-Cal na ngayon ang inyong tagabigay ng serbisyo ng benepisyo sa parmasya sa halip na ang Partnership HealthPlan of California (PHC). Ang bagong benepisyo sa parmasya ng Medi-Cal ay tinatawag na Medi-Cal Rx. Pagpapasyahan ng Medi-Cal Rx kung aling mga gamot at magkano para sa bawat isang gamot ang sasakupin. Maaaring kailangan ninyo ng TAR (Kahilingan para sa Awtorisasyon sa Paggamot o Treatment Authorization Request) para masakop ang ilang gamot. Nakikipagtulungan ang Magellan Medicaid Administration Inc. sa Medi-Cal upang masuri at maaprubahan ang mga TAR.

Mahalagang makipagtulungan sa inyong doktor at parmasya. Kung hindi sinasakop ng Medi-Cal Rx ang inyong mga gamot, magpapadala ang inyong doktor o parmasya ng mga TAR sa Magellan. May malaking pagbabago sa mga serbisyo para sa miyembro ng Magellan. Maaari kayong tumawag sa Magellan 24 na oras sa bawat araw, 7 araw sa bawat linggo sa **(800) 977-2273**. Masasagot nila ang inyong mga tanong at malulutas nila ang anumang problemang nararanasan ninyo sa pagkuha ng mga gamot sa parmasya. Kung nagkakaproblema kayo sa pakikipag-ugnayan sa Magellan o kailangan ninyo ng higit pang tulong sa mga isyu sa parmasya, narito palagi ang PHC upang umalalay sa inyo sa pakikipagtulungan sa Magellan sa anumang tanong o problema sa parmasya. Mangyaring tumawag sa amin sa **(800) 863-4155**. ❖



## Nag-aalok ang PHC ng Mga Serbisyo ng Tagapagsalin at Pagsasalin!

Ang PHC ay mayroong mga serbisyo ng tagapagsalin para sa aming mga miyembro nang wala kayong babayaran o walang babayaran ang inyong doktor! Hindi ninyo kailangang ipagawa sa inyong mga anak, kaibigan, o kapamilya ang pagsasalin.

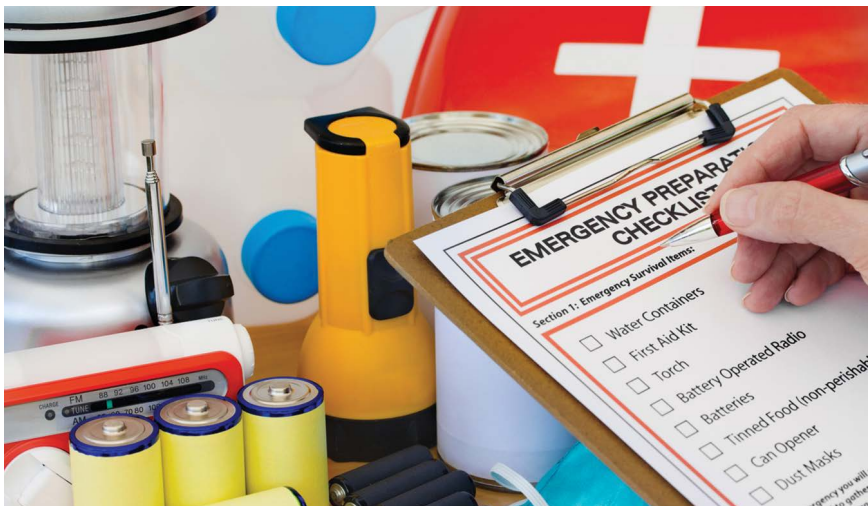
Kapag tumawag kayo sa aming Departamento ng Mga Serbisyo para sa Miyembro, humiling ng tagapagsalin at sabihin sa amin ang wikang kailangan ninyo. Maaari din kayong kumuha ng tagapagsalin o mga serbisyo para sa mga taong may kahinaan sa pagdinig kapag kailangan ninyong makipag-usap sa mga tauhan ng Pangasiwaan sa Paggamit (Utilization Management o UM).

Makakukuha kayo ng isang tagasalin sa pagbisita ninyo para sa pangangalaga ng kalusugan, kabilang na ang isang kuwalipikadong tagasalin ng sign language. Makakakuha kayo ng mga serbisyo ng tagapagsalin sa pamamagitan ng telepono, video remote, o personal. Upang makakuha ng personal na tagapagsalin, mangyaring tumawag sa amin nang hindi lalampas sa 3 araw na may pasok bago ang inyong appointment.

Isinasalin ng PHC ang lahat ng aming materyal ng miyembro sa Spanish, Russian, at Tagalog. Kung kailangan ninyo ng mga materyal sa ibang wika, tumawag sa amin. Makakahingi rin kayo ng mga materyal na nasa malalaking titik, braille, o audio.

Ipaalam sa amin kung hindi natugunan ang mga pangangailangan ninyo sa wika. May karapatan kayong magsampa ng reklamo o maghain apela. Malalaman ninyo kung paano ito gawin sa website ng PHC sa <http://partnershiphp.org>. Pumunta sa "Mga Miyembro" at i-click ang "Maghain ng Karaingan o Apela" na makikita sa ilalim ng "Mga Serbisyon Makukuha Online."

Upang malaman pa ang tungkol sa mga serbisyon ito o magsampa ng reklamo o maghain ng apela, mangyaring tumawag sa amin sa **(800) 863-4155**, para sa TTY **(800) 735-2929** o **711**. ❖



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

Narito na ang tag-araw! Habang umiinit ang panahon, nais namin na maging maginhawa kayo at uminom kayo ng maraming tubig, at maghanda kayo para sa mga wildfire. Kung mayroon kayong emergency kit, ngayon ang mabuting panahon upang tiyaking nakahanda ito para magamit. Kailangan din ninyong 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 para sa mga kabahayang may mga miyembro ng 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 para sa kahit 3 araw man lang para sa bawat tao
- First aid kit
- Mga flashlight at ekstrang baterya
- Pagkain at tubig para sa inyong mga alagang hayop

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

- Mga inireresetang gamot na iniinom ninyo
- Mga card ng seguro sa kalusugan
- Mga numero ng telepono ng doktor
- Mga numero ng telepono ng mga miyembro ng pamilya

Kung mayroon kayong anumang allergy, medikal na pangangailangan, o gamot, maaari kayong kumuha ng medikal na alert tag na naglilista ng mga ito. Maaari itong makatulong sa inyo kung kayo ay nasaktan sa isang emergency at hindi makapagsalita. Kung gumagamit kayo ng medikal na kagamitan, magkaroon ng listahan ng ginagamit ninyo at isama ang mga serial number. Ang listahang ito ay maaari ring ilagay sa inyong emergency kit. Kung regular kayong sumasailalim sa anumang paggamot, humanap ng ibang lugar na maaari ninyong puntahan kung sakaling sarado ang inyong sentro ng paggamot 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. Magsanay ng 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 iba pang kapaki-pakinabang na tip ❖

## May Iba Pa Ba Kayong Pagkakasakop na Pangkalusugan?

Kapag mayroon kayong mga pagbabago sa inyong pribadong plano sa seguro sa kalusugan, tumawag sa amin sa **(800) 863-4155**. Kasama rito ang mga pagbabago sa inyong trabaho, pribadong pagbabayad (private pay), o mga planong pangkalusugan na Senior Advantage. Maaaring magdulot ng pagkaantala ang mga hindi naiulat na pagbabago. Puwede nitong maantala ang pagpuno sa inyong reseta o konsultasyon sa inyong doktor. ❖

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

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

### Makakatulong kami sa inyo sa:

- Pangkalahatang impormasyon tungkol sa inyong mga medikal na benepisyo
- Pagpili o pagpapalit ng inyong doktor o medikal na pangkat
- Pagkuha ng bagong PHC ID card
- Mga isyu tungkol sa singil sa paggamot
- Mga problema o reklamo tungkol sa inyong pag-aalagang medikal
- Mga pagpapa-appointment
- Mga serbisyo ng tagapagsalin
- Impormasyon tungkol sa inyong Referral o Awtorisasyon sa Paggamot
- Mga tanong tungkol sa mga claim o gastos sa serbisyo ❖

## Mga Serbisyo ng Laboratoryo

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



## Masustansiyang Recipe na Dapat Subukan

### Zesty Asian Chicken Salad

Siksik sa makukulay na gulay ang salad na ito.

Makakagawa ng 4 na serving

Tagal ng paghahanda: 20 minuto

### Mga Sangkap

**3 chicken breast na tinanggalan ng buto at balat, niluto at pinalamig**

**3 green onion, hiniwa-hiwa**

**1½ cup ng maliliit na broccoli florets**

**2 katamtamang carrot, hiniwa-hiwa para maging strips**

**1 red bell pepper, hiniwa-hiwa para maging strips**

**2 cup ng shredded red cabbage**

**½ cup ng fat free Asian o sesame salad dressing**

**¼ cup ng 100% orange juice**

**¼ cup na hiniwa-hiwang sariwang cilantro**

### Paghahanda

Hiwain ang mga chicken breast sa maliliit na strip at ilagay ito sa katamtamang mangkok kasama ng mga sibuyas, broccoli, carrot, bell pepper, at repolyo. Sa maliit na mangkok, paghaluin ang dressing at juice. Ibuhos sa salad at haluin nang mabuti para malagyan ang lahat. Ihalo ang cilantro. Ihain sa karaniwang temperatura.

### Impormasyon sa Nutrisyon:

Ang dami ng serving ay 1 cup Calories – 184

Kabuuang Fat 5g	Kabuuang Carbohydrates 13g
Saturated fat 1g	Dietary fiber 4g
Cholesterol 55mg	Sodium 456mg
Protein 22g	

Mula sa Feeding America ❖