HUWAG IPAGPALIBAN ANG KALUSUGAN MO.

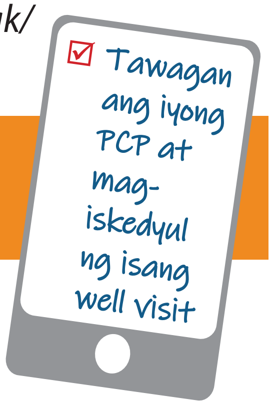
Sa halip, pamahalaan na ang kalusugan mo sa pamamagitan ng taunang libreng well-visit.

Nagbibigay ang mga well-visit ng pribado at **ligtas na espasyo** para **pag-usapan ang kalusugan mo** — nang **walang panghuhusga**.

At ito ang pinakamabuting simula na maibibigay sa sarili para sa habambuhay na wellness.

Higit sa pag-eeksamen at pagbabakuna ang mga Well-visit, pagkakataon din ito para makausap ang iyong Tagabigay ng Serbisyo sa Pangunahing Pangangalaga (Primary Care Provider o PCP) tungkol sa mga bagay gaya ng:

- **Pangangalaga sa iyong katawan** — *kalusugan ng katawan at kalusugang seksuwal, pamamahala sa mga kalagayan ng kalusugan, at pagpapanatiling ligtas ng iyong katawan*
- **Pangangalaga sa iyong isip** – *stress, depresyon, o pagkabahala*
- **Iba pang paksa** — *pagbuo ng malusog na mga relasyon, malusog na pagkain, pag-abuso sa alak/droga at higit pa*



Madali lang mag-iskedyul ng well-visit.

Ang iyong PCP ang tagabigay ng serbisyo na pinupuntahan para sa lahat ng iyong regular na check-up. Para makuha ang impormasyon kung paano makontak ang iyong PCP:

- I-scan ang QR code para bisitahin ang Member Portal ng HPSM o bisitahin ang **www.hpsm.org/member-portal**
- Mag-click sa

at makikita mo ang kanyang impormasyon
- Kung wala kang PCP, punan lang ang mga search field, mag-click sa search at piliin ang isa sa mga tagabigay ng serbisyo na nakalista.

Kunin ang mga inirerekomendang bakuna para sa mga may edad na 18-21 taon.

- ☑ Taunang bakuna laban sa trangkaso
- ☑ Bakuna laban sa COVID-19
- ☑ Bakuna laban sa Human Papillomavirus (HPV)—kung hindi ka pa nahahawa
- ☑ Tdap booster (kada 10 taon)

Ipaalam sa iyong PCP kung nagpapabakuna ka sa ibang lugar para ma-update niya ang medikal na rekord mo.

Ikaw ang pinakamahalagang miyembro ng iyong pangkat ng pangangalaga sa kalusugan (health care team). Manguna at mag-iskedyul ng iyong libreng well-visit ngayon.

Ang kailangan mong malaman:

- Siguraduhing nasa iyo ang HPSM ID card mo
- Kung wala kang ibang transportasyon, puwedeng gamitin ang iyong Benepisyo sa Pagsakay ng HPSM. Alamin ang higit pa tungkol sa benepisyong ito at paano ito gamitin sa **www.hpsm.org/ride-benefit**.
- Alamin ang higit pa tungkol sa iyong kalusugan sa **https://kidshealth.org/en/teens.html#catmedical-care**.

Kung mayroon kang mga tanong o kailangan mo ng tulong, kumontak sa Mga Serbisyo para sa Miyembro (Member Services) ng HPSM

1-800-750-4776 o **650-616-2133**

TTY **1-800-735-2929** o i-dial ang **7-1-1**.

MemberServicesSupport@hpsm.org

Mga oras ng Call Center: Lunes - Biyernes, 8:00 a.m. – 6:00 p.m.

HealthPlan OF SAN MATEO
Healthy is for everyone