MAGING MALUSOG

HUWAG IPAGPALIBAN ANG KALUSUGAN MO.

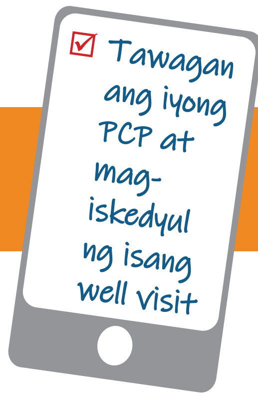
Sa halip, pamahalaan na ang kalusugan mo sa pamamagitan ng taunang libreng well-visit.

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 Benefits+Eligibility 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.

PARA LANG SA MGA MIYEMBRO NG HPSM NA ITINALAGA SA SAN MATEO MEDICAL CENTER

Kapag nagpunta kayo sa inyong PCP para sa inyong well-visit, puwede kayong makatanggap ng $25 Target GiftCard

Ang Bullseye Design, (Target) at (Target GiftCard) ay mga rehistradong tatak ng (Target Brands, Inc.) Ipinapatupad ang mga patakaran at kondisyon sa mga gift card. Hindi kalahok na partner ang (Target) sa alok na ito at hindi rin ito tagapagtaguyod o sponsor nito.

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 nagpabakuna 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