

# HEALTH *matters*

Ang pinakabagong impormasyon tungkol sa mga benepisyong, tip sa pananatiling malusog at mga magandang mapagkukunan ng tulong at impormasyon para sa mga miyembro ng HPSM

Taglagas 2022

## 3 HUWAG MAWALA ANG IYONG MEDI-CAL

3 ANG CAREADVANTAGE AY  
MAGIGING D-SNP SA 2023

12



Nandito rin sa isyung ito

### MGA BALITA AT PROGRAMA NG HPSM

- 2 Simulang Gamitin ang Inyong Benepisyong HPSM Dental
- 4 Ipinagdiriwang ng HPSM ang Pagkakaiba-iba at Kultura

### MGA MAPAGKUKUNAN NG MIYEMBRO

- 5 Sino ang Tatawagan Ninyo: HPSM o HSA?
- 5 Ilalathala ang Bagong Aklat-Gabay ng Miyembro ng Medi-Cal sa Enero 1, 2023
- 6 Benepisyong HPSM sa Pagsakay
- 7 Mga Materyal para sa Miyembro sa Iba't Ibang Wika at Format
- 8 Ipinagdiriwang ng HPSM ang 35 Taon bilang isang Plano sa Pangangalaga sa Kalusugan

### KALUSUGAN AT WELLNESS

- 10 Mga Hakbang na Magagawa ng Mga Mas Matandang Nasa Sapat na Gulang para Maiwasan ang Mga Pagkatumba
- 10 Mga Paggamot sa COVID-19 para sa Mga Miyembrong Mataas ang Panganib na Magkaroon ng Matinding Sakit mula sa COVID-19
- 11 Paano Pipigilan ang Inyong Mga Anak sa Paggamit ng Tabako
- 11 Ang Mga Batang Anim na Buwang Gulang Pataas ay Puwedeng Magpabakuna Laban sa COVID-19
- 13 Pamahalaan ang Hika ng Inyong Anak Gamit ang Mga Tip na Ito
- 14 Monkeypox: Ang Kailangan Ninyong Malaman
- 15 Ang Inyong Mga Karapatan Kapag Kumukuha ng Pangangalaga sa Kalusugan
- 16 Kung parehong may Medicare Part A at B kayo, Sumali sa CareAdvantage Ngayon

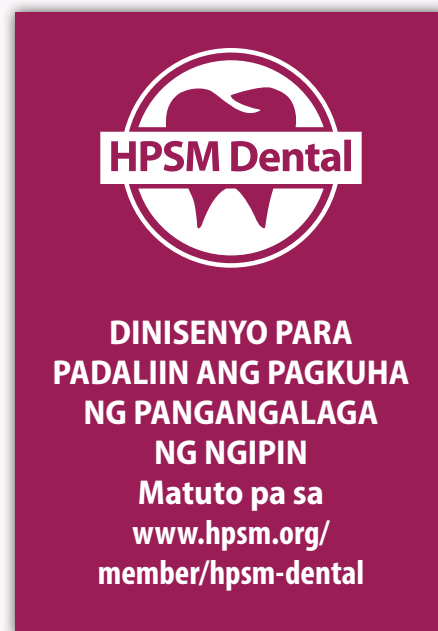
# MGA BALITA AT PROGRAMA NG HPSM

## SIMULANG GAMITIN ANG INYONG BENEPISYONG HPSM DENTAL

Pinapamahalaan ngayon ng HPSM ang mga benepisyong dental para sa mga miyembro ng Medi-Cal at CareAdvantage sa pamamagitan ng isang programang tinatawag na HPSM Dental. Kung mas maaga ninyong gagamitin ang mga bago ninyong benepisyo, magiging mas malusog ang inyong mga ngipin! Madaling magsimula!

### 1. Pumili ng dentista mula sa network ng HPSM

- Bisitahin ang [www.hpsm.org/find-a-provider](http://www.hpsm.org/find-a-provider) at i-click ang button na “Maghanap.” Pagkatapos, i-type ang “dentista” sa field na “Pangalan ng Tagabigay ng Serbisyo” at i-click ulit ang “Maghanap.”
  - Para matiyak na tumatanggap ng mga bagong pasyenteng nasa sapat na gulang ang isang dentista, i-click ang kanyang pangalan at lagyan ng check ang seksyong “Karagdagang Impormasyon” sa kanan. Kung “PAMBATA LANG” ang nakalista sa ilalim ng “Mga Espesyalidad,” mga bata lang ang tinatanggap niya bilang mga bagong pasyente sa ngayon, hindi mga nasa sapat na gulang.
  - Kung ang dentistang pinupuntahan ninyo ngayon ay wala sa network ng HPSM Dental, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro ng HPSM sa **1-800-750-4776** o **650-616-2133**. (TTY: **1-800-735-2929** o i-dial ang **7-1-1**.) Matatawagan kami mula Lunes hanggang Biyernes, 8:00 a.m. hanggang 6:00 p.m. Susuriin nila kung mayroong tagabigay ng serbisyong dental sa network ng HPSM na maaari ninyong puntahan. Kung wala, maaari kayong makakuha ng sakop na mga benepisyo ng HPSM Dental mula sa isang tagabigay ng serbisyo na wala sa network.
2. **Tawagan ang inyong dentista at magpaikedyul ng pagbisita** Alamin kung ano ang dapat asahan kapag bumisita kayo sa dentista sa [www.hpsm.org/dental-visit](http://www.hpsm.org/dental-visit).
3. **Dalhin ang inyong mga ID card sa inyong pagbisita** Dalhin pareho ang inyong ID card ng miyembro ng HPSM at Benefits Information Card (BIC) ng Medi-Cal.



**Magtanong sa inyong dentista tungkol sa orthodontics** Sa pangangalagang orthodontic, itinutuwid ang mga ngipin o itinutulak ang mga ito sa mga mas maayos na posisyon para sa mas magandang ngiti. Nilalayan ng HPSM Dental na dagdagan ang access sa pangangalagang orthodontic para sa mga miyembrong 13 hanggang 23 taong gulang. Sinasakop ng programa ang mga brace kapag medikal na kinakailangan ang mga ito. Sulitin ang inyong mga benepisyong HPSM Dental sa pamamagitan ng pagtatanong sa inyong dentista tungkol sa orthodontics!

## ANG CAREADVANTAGE AY MAGIGING D-SNP SA 2023

At makakakuha ang mga miyembro ng ilang pinahusay na benepisyo!

Sa Enero 1, 2023, ang lahat ng planong Cal MediConnect (CMC) sa California ay papalitan at gagawing Mga Plano para sa Mga Espesyal na Pangangailangan na Dalawang Beses na Kuwalipikado (Dual Eligible Special Needs Plan, mga D-SNP). Kasama rito ang planong CareAdvantage CMC ng HPSM. Narito kung paano nito maaapektuhan ang mga miyembro.

- Sasakupin ng CareAdvantage D-SNP ang marami sa mga katulad na benepisyo ng Medicare at Medi-Cal na nakukuha ninyo ngayon. Pero ***papahusayin ang ilang benepisyo!*** (Matuto pa sa pahina sa likod.)
- Wala kayong kailangang gawin para mapasama sa CareAdvantage D-SNP. Manatili lang sa CareAdvantage sa panahon ng bukas na pagpapa-enroll!
- Papamahalaan pa rin ng CareAdvantage D-SNP ang inyong mga benepisyong HPSM Medicare at isasaayos ang inyong mga benepisyong Medi-Cal.
- Maaari ninyong panatilihin ang lahat ng parehong tagabigay ng serbisyo na mayroon kayo ngayon.

Ang mga miyembro ng Medi-Cal na may Medicare Part A at B ay puwedeng **sumali sa CareAdvantage!**

Matuto pa at mag-enroll sa pamamagitan ng pagtawag sa aming Mga Espesyalista ng CareAdvantage para sa Medicare sa **650-616-1500** (mga user ng TTY: i-dial ang **1-800-735-2929** o **7-1-1**) o bisitahin ang **www.hpsm.org/join-careadvantage**

### Para matuto pa tungkol sa paglipat sa D-SNP,

basahin ang mga sulat na natanggap ninyo sa koreo o bisitahin ang [www.hpsm.org/careadvantage](http://www.hpsm.org/careadvantage) Pagkatapos, kung mayroong pa rin kayong mga tanong tungkol sa D-SNP, tawagan ang Yunit ng CareAdvantage sa **650-616-2174** o (toll-free) **1-866-880-0606** (mga user ng TTY: i-dial ang **1-800-735-2929** o **7-1-1**)

## I-RENEW ANG INYONG MEDI-CAL PARA HINDI KAYO MAWALAN NG PAGKAKASAKOP

Malapit nang simulan ng Estado ng California na suriin ang pagiging kuwalipikado ng mga miyembro ng Medi-Cal at CareAdvantage para sa Medi-Cal. Para panatilihin ang inyong Medi-Cal, gawin ang mga hakbang na ito:



**Kung lumipat kayo ng bahay o hindi nakakatanggap ng sulat sa koreo mula sa Medi-Cal — ibigay sa Ahensiya ng Serbisyong Pantao (Human Services Agency, HSA) ng San Mateo County ang inyong tamang address sa pagpapadala, numero ng telepono, at email.** Ipapadala ng HSA ang inyong packet ng pagpapa-renew sa koreo at kokontakin kayo tungkol sa inyong Medi-Cal.



**Kung nakatanggap na kayo ng packet ng pagpapa-renew ng Medi-Cal, isumite ito kaagad.** Gawin ito kahit na hindi ninyo hawak ang lahat ng papeles.

### I-UPDATE ANG INYONG IMPORMASYON O ISUMITE ANG INYONG PAGPAPA-RENEW SA DALAWANG PARAAN:

**Online: Para sa pinakamabilis na serbisyo,** mag-sign in o gumawa ng account sa [mybenefitscalwin.org](http://mybenefitscalwin.org). Ang kailangan lang ninyo ay email address para ma-update ang inyong impormasyon o isumite ang inyong packet ng pagpapa-renew.

**O tumawag sa HSA:**  
**1-800-223-8383.**

Puwede na ngayong humiling ang mga miyembro ng mga serbisyo ng personal na tagasalin para sa mga sinasalitang wika. Matutunan kung paano sa [www.hpsm.org/member/language-services](http://www.hpsm.org/member/language-services).

## IPINAGDIRIWANG NG HPSM ANG PAGKAKAIBA-IBA AT KULTURA

### MGA BUWAN NG PAGKILALA SA TRADISYONG HISPANIC AT KASAYSAYANG FILIPINO AMERICAN

Iisa sa pangunahing priyoridad ng HPSM ang pagkakaroon ng mga tagabigay ng serbisyo at tauhang mula sa iba't ibang lahi, etniko, at kulturang pinagmulan na kumakatawan sa pagiging magkakaiba ng ating komunidad. Nakakatulong ang iba't ibang boses na ito na pahasayin ang karanasan sa pangangalaga sa kalusugan ng ating mga miyembro at tinitiyak nitong may pantay na access sa de-kalidad na pangangalaga ang lahat ng tao.

Ipinagmamalaki nating kilalanin ang lahat ng Hispanic American at Filipino American ng San Mateo County sa Buwan ng Tradisyong Hispanic (Setyembre 15 hanggang Oktubre 15) at Buwan ng Kasaysayang Filipino American (Oktubre). Sa Spotlight sa Tauhan na ito ng HPSM, itinatampok natin si Sarah Muñoz, MPH (Health Promotion Supervisor at Hispanic American) at si Chris Esguerra, MD, MBA, FAPA, CHCQM (Chief Medical Officer at Filipino American). Tinanong natin silang pareho kung paano hinubog ng kanilang tradisyon ang kanilang mga pananaw sa buhay at nakapagbigay sa kanila ng inspirasyong magtrabaho para sa kalusugan ng publiko.

Basahin ang mga kumpletong panayam kina Sarah Muñoz at Dr. Esguerra sa [www.hpsm.org/diversity-culture](http://www.hpsm.org/diversity-culture).



**Bilang Health Promotion Supervisor, pinangangasiwaan ni Sarah Muñoz** ang mga proseso ng Population Health Management team. Tinutulungan niya ang mga miyembro na makamit ang kanilang mga

layunin sa kalusugan sa pamamagitan ng pagbuo ng mga kampanya sa edukasyon sa kalusugan, komunikasyon ng miyembro, mga programa sa mga kasosyo sa komunidad at higit pa. Si Sarah ay Mexican American at ang unang miyembro ng kanyang pamilya na nagtapos sa kolehiyo. Siya ay miyembro ng HPSM na lumalaki, at tinulungan ang kanyang mga magulang na nagsasalita ng Espanyol na makuha ang pangangalagang pangkalusugan na kailangan nila. Naging inspirasyon ito sa kanya na pumili ng karera sa larangan ng pampublikong kalusugan.



Si **Chief Medical Officer (CMO) Dr. Chris Esguerra** ay isang matagumpay na lider sa pangangalaga sa kalusugan na sertipikado ng lupon sa Psychiatry at Pangangalaga sa Kalusugan at Pamamahala sa Kalidad.

Ipinanganak sa Pilipinas, pumunta siya sa U.S. noong pitong taong gulang. Palaging kasama ang pamilya, naging matibay ang pagkakakilanlan ni Dr. Esguerra bilang isang Filipino-American sa pamamagitan ng pagkain, komunidad, at mga pagdiriwang ng pamilya. Bahagyang nagmula ang inspirasyon niyang mag-aral ng medisina sa panood sa kanyang ama sa pagtulong sa kanyang pamilya at komunidad bilang hindi pormal na *hilot*, o tradisyonal na Filipino na tagapagpagaling sa pamamagitan ng masahe. Ngayon, bilang isang doktor, naisasabuhay niya ang mga pagpapahalagang kinalakihan niya: komunidad at serbisyo.




# MGA MAPAGKUKUNAN NG MIYEMBRO

## SINO ANG TATAWAGAN NINYO: HPSM O HSA?

Pinaglilingkuran ng HPSM at HSA (Ahensiya ng Serbisyong Pantao ng San Mateo County) ang mga tumatanggap ng Medi-Cal. Pero ang HPSM at HSA ay namamahala ng iba't ibang bahagi ng Medi-Cal. Kapag mayroon kayong mga tanong sa Medi-Cal, ang pinakamabilis at pinakamadaling paraan para makakuha ng mga sagot ay tumawag sa tamang numero ng telepono.

### Tumawag sa HPSM kapag mayroon kayong mga tanong tungkol sa:


Inyong Mga Benepisyo sa HPSM Medi-Cal at ang mga serbisyong sinasakop nila.

 **650-616-2133** o  
(toll-free) **1-800-750-4776**  
TTY: **1-800-735-2929** o i-dial ang **7-1-1**

 [www.hpsm.org/medi-cal](http://www.hpsm.org/medi-cal)

### Tumawag sa HSA kapag mayroon kayong mga tanong tungkol sa:

- 1) Kung kuwalipikado kayo para sa Medi-Cal o para kumpirmahing aktibo ang inyong Medi-Cal.
- 2) Kung kuwalipikado kayo para sa ibang programa ng tulong sa publiko at kalusugan gaya ng Medi-Cal, Cal Fresh at Pinansyal na Tulong.

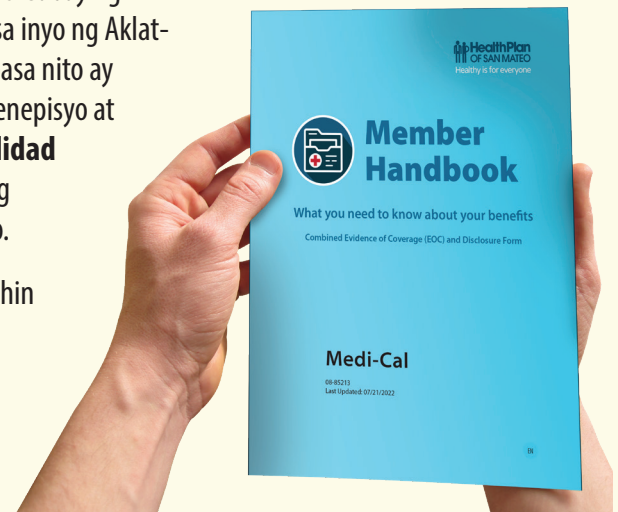
 **1-800-223-8383**  
TTY: **1-800-735-2929** o i-dial ang **7-1-1**

 [www.smcgov.org/hsa](http://www.smcgov.org/hsa)

## ILALATHALA ANG BAGONG AKLAT-GABAY NG MIYEMBRO NG MEDI-CAL SA ENERO 1, 2023

Ang lahat ng miyembro ng HPSM Medi-Cal ay makatanggap ng bagong Aklat-Gabay ng Miyembro / Katibayan ng Pagkakasakop sa koreo sa Enero 2023. Ipinabatid sa inyo ng Aklat-Gabay ng Miyembro ang inyong pagkakasakop sa ilalim ng HPSM. Ang pagbabasa nito ay makatutulong sa inyong maintindihan at mapakinabangan ang inyong mga benepisyo at serbisyo. Ipinapaliwanag din nito ang inyong **mga karapatan at responsibilidad** bilang miyembro ng HPSM. Kung may mga espesyal kayong pangangailangang pangkalusugan, tiyaking nabasa ninyo ang lahat ng seksyong nalalapat sa inyo.

Ipo-post rin ang bagong Aklat-Gabay ng Miyembro sa website ng HPSM. Bisitahin ang [www.hpsm.org/mc-manuals](http://www.hpsm.org/mc-manuals) para tingnan o i-download ito sa Ingles, Spanish, Chinese, at Tagalog. Kung sinabi ninyo sa HPSM ang inyong piniling wika, makatanggap kayo ng Aklat-Gabay ng Miyembro sa wikang iyon. Para makakuha ng Aklat-Gabay ng Miyembro sa ibang wika, tawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro nang toll free sa **1-800-750-4776** (TTY: **1-800-735-2929** o **7-1-1**).



# MGA MAPAGKUKUNAN NG MIYEMBRO

## BENEPISYO NG HPSM SA PAGSAKAY

Ang mga miyembro ng Medi-Cal at CareAdvantage na walang ibang transportasyon para makapunta sa mga aprubadong pagbisita para sa pangangalaga sa kalusugan ay maaaring gumamit ng Benepisyo ng HPSM sa Pagsakay. Kabilang sa mga aprubadong pagbisita para sa pangangalaga sa kalusugan ay ang mga appointment na nauugnay sa medikal na kalusugan, pamilya, kalusugan ng ngipin, kalusugan ng isip, at mga appointment para sa pag-abuso ng droga, alak atbp. na sakop ng Medi-Cal. *Hindi* saklaw ang mga pagsakay papunta sa mga serbisyong hindi nauugnay sa pangangalaga sa kalusugan (gaya ng paaralan, gym, tanggapan ng pamahalaan, pamilihan, atbp.).

Ang tagabigay ng serbisyo ng HPSM para sa pagsakay ay ang American Logistics Company (ALC). Kailangang dumaan sa ALC ang lahat ng kahilingan sa pagsakay.

### PAANO MAKAKAKUHA NG INYONG MASASAKYAN

1

**Tumawag sa ALC** nang hindi bababa sa dalawang araw na may trabaho (Lunes-Biyernes) bago ang inyong appointment at sabihin sa operator:

- Ang inyong numero ng ID bilang miyembro ng HPSM
- Ang petsa at oras ng inyong appointment
- Inyong lokasyon ng pagsusunduan at appointment
- Kung gusto ninyong magpahatid pauwi

2

**Isinasaayos ng ALC ang pagsundo** sa gusto ninyong lokasyon ayon sa uri ng sasakyang makakatugon sa mga indibidwal ninyong pangangailangan (tingnan ang hakbang 3). Maiiskedyul kayong sunduin ng drayber nang isang oras at labinlimang minuto (75 minuto) man lang bago ang oras ng inyong appointment, para makarating kayo nang labinlimang (15) minuto man lang bago ang nakaiskedyul ninyong oras ng appointment. Maghihintay lang ng limang (5) minuto ang drayber, kaya maghanda sa labas.

3

**Ibababa kayo ng drayber sa lugar ng inyong appointment**



Curb-to-curb (rideshare na serbisyo: may telepono dapat kayo na kayang makatanggap ng mga text message mula sa drayber ninyo)



Door-to-door (serbisyo ng taxi)

4

**Kapag tapos na ang inyong appointment, tawagan ang ALC:** mag-aayos sila ng drayber na susundo sa inyo at maghahatid sa bahay

**Bisitahin ang [www.hpsm.org/ride](http://www.hpsm.org/ride) para sa mga detalye, kabilang ang mga patakarán, kumpletong mga tagubilin, impormasyon sa pagkontak, at mga madalas itanong**

# MGA MATERYAL PARA SA MIYEMBRO SA IBA'T IBANG WIKA AT FORMAT

Kung may gusto kayong wika maliban sa Ingles, puwede kayong gumamit ng mga pantulong na serbisyo sa wika nang walang bayad.

Puwede kayong makakuha ng mga materyal nang libre sa ibang format, gaya ng malalaking titik, braille, at/o audio.

- Mag-download at tumingin/mag-print ng mga kopya online sa [hpsm.org/member-handbooks](http://hpsm.org/member-handbooks).
- Mag-order ng mga naka-print na kopya at mga kopya sa ibang mga format sa pamamagitan ng pagtawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro o sa Yunit ng CareAdvantage sa mga numero sa ibaba. Libre ang pagtawag.

## Mga miyembro ng Medi-Cal/Healthworx/ACE

Mga Serbisyo para sa Miyembro

Lokal: **650-616-2133** o

Toll-free: **1-800-750-4776**

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

Ang mga oras ng opisina ay Lunes hanggang Biyernes, 8:00 a.m. hanggang 6:00 p.m.

## Mga miyembro ng CareAdvantage

Yunit ng CareAdvantage

Lokal: **650-616-2174** o

Toll-free: **1-866-880-0606**

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

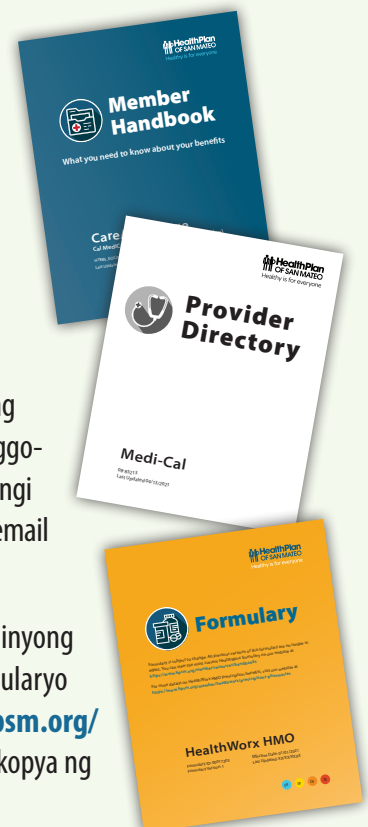
Ang mga oras ng opisina ay Lunes hanggang Linggo, 8:00 a.m. hanggang 8:00 p.m.

## KASAMA SA INYONG MGA MATERYAL PARA SA MIYEMBRO ANG MGA SUMUSUNOD:

**Aklat-Gabay ng Miyembro** Isang detalyadong buod ng inyong pagkakasakop na makakatulong sa inyo para maunawaan at magamit ang inyong mga benepisyo at serbisyo. Ipinaliwanag din nito ang inyong mga karapatan at responsibilidad. Kung may mga tanong kayo tungkol sa inyong mga benepisyo, pumunta sa [www.hpsm.org/member-handbooks](http://www.hpsm.org/member-handbooks) o tawagan ang mga numero sa itaas. Maaaring humingi ng naka-print na kopya ng Aklat-Gabay ng Miyembro, na naglalaman ng inyong mga karapatan at responsibilidad, sa pamamagitan ng telepono o pag-email sa [customersupport@hpsm.org](mailto:customersupport@hpsm.org).

**Direktoryo ng Tagabigay ng Serbisyo** Listahan ng lahat ng tagabigay ng serbisyo na tinatanggap ng inyong plano (kabilang ang mga doktor, espesyalista, at parmasya). Para humanap ng tagabigay ng serbisyo malapit sa inyo, maghanap sa online na Direktoryo ng Tagabigay ng Serbisyo (ina-update linggo-linggo) sa [www.hpsm.org/directory-search](http://www.hpsm.org/directory-search) o tawagan ang mga numero sa itaas. Maaaring humingi ng naka-print na kopya ng Direktoryo ng Tagabigay ng Serbisyo sa pamamagitan ng telepono o pag-email sa [providerdirectoryrequests@hpsm.org](mailto:providerdirectoryrequests@hpsm.org).

**Pormularyo** Isang listahan ng mga sakop na gamot at impormasyon sa kung paano gamitin ang inyong pagkakasakop sa gamot. Para malaman kung sakop ang isang gamot, tingnan ang online na Pormularyo kung saan kayo puwedeng maghanap (ina-update buwan-buwan o kapag kailangan) sa [www.hpsm.org/formulary-search](http://www.hpsm.org/formulary-search) o tumawag sa mga numero sa itaas. Puwede rin kayong humingi ng papel na kopya ng Pormularyo sa pamamagitan ng telepono o pag-email sa [formularyrequests@hpsm.org](mailto:formularyrequests@hpsm.org).



# IPINAGDIRIWANG NG HPSM ANG **35** TAON BILANG ISANG PLANO SA PANGANGALAGA SA KALUSUGAN

Sa Disyembre, ipagdiriwang ng HPSM ang 35 taon ng pagsasakatuparan sa “ang kalusugan ay para sa lahat” para sa San Mateo County. Simula noong nagsimula kami ng 1987, lumago ang HPSM mula sa pagsakop sa 28,000 miyembro ng Medi-Cal sa pagkakaroon na ngayon ng mahigit sa 160,000 miyembro sa iba't ibang programa. Halos 20 taon na naming sinasakop ang mga residenteng walang dokumentasyon. Nagpasimula rin kami ng mga makabagong pilot program para sa Estado ng California — kung saan naging mga modelo para sa mga pambuong-estadong programa ang ilan. Ang mga kamakailang kaso ay ang Whole Person Care (WPC) at ang Health Homes Program (HHP) na mga pangunahing bahagi na ginawang batayang modelo ng CalAIM.

**1987**

Noong Disyembre 1,  
**nagbukas ang HPSM  
bilang isang Sistema ng  
Kalusugang Isinaayos  
ng County**

**2003**

Inialok ng HPSM ang  
**Healthy Kids** para  
sakupin ang mga  
batang mababa  
ang kita

**2009**

Ipinakilala ng HPSM  
ang **Access to Care for  
Everyone (ACE) ng San  
Mateo County** para  
sakupin ang mga nasa sapat  
na gulang na mababa  
ang kita



**2014**

Inialok ng HPSM ang  
**CareAdvantage Cal  
MediConnect**

**1998**

Sumali ang HPSM  
sa programang  
**Healthy Families**



**2013**

Pinasinayaan ng HPSM ang  
**Pilot na Mga Serbisyong  
Pambata ng California**  
para sa mga batang may mga  
kumplikado at hindi gumagaling  
na isyu sa kalusugan

Ipinagmamalaki ng HPSM na ipagdiwang ang 35 taon ng pagsisikap na gawing mas malusog ang San Mateo County. Nagtatrabaho kami para sa inyo: ang aming mga miyembro. Patuloy naming gagawing pangunahing priyoridad ang inyong kalusugan sa loob ng marami pang taon.



“ Ang HPSM ay isang lugar kung saan nagsasama-sama ang serbisyo sa iba at pagbabago upang mapabuti ang kalusugan at kagalingan para sa mga residente ng San Mateo County. Binuo tayo ng komunidad na ito, nakikipagtulungan sa ating komunidad at patuloy na maghahanap ng mga bagong paraan upang makamit ang ating pananaw na 'ang malusog ay para sa lahat.' ”

— Pat Curran, Punong Tagapagpaganap ng HPSM



Lokal na ipinapatupad ng HPSM ang **California Advancing and Innovating Medi-Cal (CalAIM)**, isang pambuong-estadong programa na sumasakop ng mga bagong uri ng pangangalaga para sa pinakamahihinang miyembro ng Medi-Cal

2022

Ang **HPSM Dental** ay naging pinakaunang plano para sa ngipin ng Estado ng California para sa mga miyembro ng Medi-Cal na ganap na naka-integrate sa mga benepisyo ng pangangalagang medikal at pangangalaga sa kalusugan ng pag-uugali

35 TAON

2020

Sinimulan ng HPSM na sakupin ang mga “banayad hanggang katamtamang” isyu sa kalusugan ng pag-uugali

Nagsimula ang **emergency sa kalusugan ng publiko para sa COVID-19:**

Sinuportahan ng HPSM ang mga utos na manatili sa bahay at nagsagawa ng social outreach sa mahigit 4,300 sa ating mga miyembrong may pinakamataas na panganib

2017

Inialok ng HPSM ang **HomeAdvantage**, isang programang tumutulong sa mga taong may hindi gumagaling na sakit na mamuhay nang mag-isa



2021

Noong nagkaroon ng **mga bakuna laban sa COVID-19**, tinulungan ng HPSM na mabakunahan ang ating mga miyembrong may pinakamataas na panganib

2023

Inilunsad ng HPSM ang **CareAdvantage (D-SNP)**, isang Plano para sa Mga Espesyal na Pangangailangan na Dalawang Beses na Kuwalipikado

Para sa higit pang detalye tungkol sa bawat isa sa mga milestone na ito, bisitahin ang [www.hpsm.org/about-us/history](http://www.hpsm.org/about-us/history)

# KALUSUGAN AT WELLNESS

## MGA HAKBANG NA MAGAGAWA NG MGA MAS MATANDANG NASA SAPAT NA GULANG PARA MAIWASAN ANG MGA PAGKATUMBA

Habang tumatanda tayo, tumataas ang ating panganib sa mga pagkatumba. Pero maiiwasan ang maraming pagkatumba sa pamamagitan ng paggawa ng ilang pagbabago. Narito ang apat na hakbang na magagawa ninyo para manatiling ligtas, nakapag-iisa at nakakagalaw habang tumatanda kayo.

- 1. Kausapin ang inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) tungkol sa pag-iwas sa mga pagkatumba** Sa susunod ninyong pagbisita, suriin kasama ng inyong PCP ang lahat ng gamot na ginagamit ninyo, kasama ang mga halamang gamot at supplement. Kung minsan, nakakapagdulot ng pagkahilo ang mga gamot na nagpapataas sa panganib ng pagkatumba. Sabihin sa inyong PCP kung sa pakiramdam ninyo ay madadapa kayo o kamakailang natumba. Itanong rin sa inyong PCP ang tungkol sa pag-eeksamen para sa kalusugan ng buto para mabawasan ang inyong panganib na mabalihan.
- 2. Magpokus sa mga ehersisyo para sa balanse at lakas** Ang mga ehersisyo para sa balanse gaya ng yoga, aerobics, o Tai Chi ay makakatulong sa pagpapanatili ng inyong balanse at mababawasan ang inyong panganib na matumba. Itanong sa inyong PCP ang tungkol sa pinakamagandang uri ng programa ng ehersisyo para sa inyo.
- 3. Ipasuri ang inyong mga mata, paa, at tainga taun-taon** Magpasuri sa inyong doktor sa mata at i-update ang salamin ninyo kung kinakailangan. Dapat ding suriin ng inyong PCP ang inyong mga paa isang beses sa isang taon at talakayin ang wastong suporta sa paa. Sabihin sa inyong PCP kung may mapansin kayong mga pagbabago sa inyong pandinig, dahil posibleng tumaas ang inyong panganib ng mga pagkatumba dahil sa pagkawala ng pandinig.
- 4. Gawing mas ligtas ang inyong bahay** Alisin ang mga bagay na puwede kayong mapatid mula sa mga hagdan at lugar kung saan kayo naglalakad. Magdagdag ng ilaw o mas maliliwanag na bumbilya sa inyong bahay. Puwede rin kayong maglagay ng mga grab bar sa tabi ng banyo at sa shower.

Bisitahin ang [www.hpsm.org/older-adult-health](http://www.hpsm.org/older-adult-health) para sa higit pang tip sa kalusugan sa malusog na pagtanda.

## MGA PAGGAMOT SA COVID-19 PARA SA MGA MIYEMBRONG MATAAS ANG PANGANIB NA MAGKARON NG MATINDING SAKIT MULA SA COVID-19

Kung magpositibo kayo sa COVID-19 at may mataas na panganib ng pagkakaroon ng matinding sakit mula sa COVID-19, may mga paggamot na makakatulong na bawasan ang posibilidad ninyong magkaroon ng matinding sakit. **Dapat simulan ang paggamot sa COVID-19 sa loob ng ilang araw noong unang beses kayong nagkaroon ng mga sintomas—kaya huwag patagalin pa!**

### Para kumuha ng paggamot sa COVID-19, gawin ang alinman:

Makipag-usap sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP)

Bumisita sa isang lokasyong “Suriin para Gamutin”: maghanap ng isa sa <https://covid-19-test-to-treat-locator-dhhs.hub.arcgis.com>

Bisitahin ang bagong webpage ng Mga Paggamot sa COVID-19 ng HPSM sa [www.hpsm.org/covid-19-treatments](http://www.hpsm.org/covid-19-treatments) para matutunan ang tungkol sa:

- Sino ang may mataas na panganib ng pagkakaroon ng matinding sakit mula sa COVID-19
- Ang mga uri ng mga pinapahintulatang paggamot sa COVID-19
- At higit pa

## PAANO PIPIGILAN ANG INYONG MGA ANAK SA PAGGAMIT NG TABAKO

Hindi ligtas ang paggamit ng mga produktong tabako sa anumang anyo. Ang tabako ay partikular na hindi ligtas para sa mga bata. Posible itong magdulot ng mga seryosong isyu sa kalusugan — mula sa hirap sa paghinga at adiksiyon sa nicotine hanggang sa naantalang paglaki ng utak. Kaya naman napakahalagang tiyaking hindi kailanman gagamit ng tabako ang inyong mga anak.

Narito ang ilang tip na magagamit ninyo para pigilang manigarilyo at mag-vape ang inyong mga anak.

- **Magkaroon ng mga bukas at tapat na pag-uusap** Kausapin ang inyong mga anak tungkol sa mga panganib ng paggamit ng mga produktong tabako. Magsimula nang maaga at ipagpatuloy ang pag-uusap habang tumatanda sila. Makinig nang mabuti at magtanong ng mga open-ended na tanong, gaya ng “Anong mga tanong ang mayroon ka tungkol sa paggamit ng tabako?”
- **Alamin kung bakit gumagamit ng tabako ang mga bata** Halimbawa, baka gusto nilang magmukhang astig, kumilos bilang mas matanda, maramdamang kaya nilang mag-isa.
- **Ihanda ang mga anak sa peer pressure** Linawin na posibleng maramdaman nilang kailangan nilang gawin ang isang bagay dahil lang ginagawa ito ng ibang tao. Sabihin sa kanilang nagiging malakas sila sa paggawa ng mga tamang desisyon.
- **Huwag parusahan ang mga anak kapag nagsimula silang manigarilyo o mag-vape** Maging maunawain at aktibo silang tulungan na putulin ang nakasanayan.
- **Magpakita ng mabuting halimbawa** Tinitingnan ng mga bata at tinedyer ang mga magulang at iba pang mas matandang nasa sapat na gulang sa kanilang buhay bilang mga mabuting ehemplo. Kung gumagamit kayo ng mga produktong tabako, ang paghinto ay nagpapadala ng mensahe sa inyong mga anak na hindi sila dapat gumamit ng tabako.
- **Magkaroon ng bahay na walang tabako** Huwag payagang gumamit ng tabako sa inyong bahay ang mga kapamilya o kaibigan. Tiyaking hindi malalantad sa secondhand na usok ang mga anak.

### Impormasyon tungkol sa tabako

- Nagsusulong ng paggamit ng tabako sa murang edad ang mga advertisement ng kumpanya ng tabako
- Ang mga e-cigarette (vaping) ay ang pinakamadalas na gamiting produktong tabako sa mga bata
- Halos 9 sa 10 nasa sapat na gulang na naninigarilyo ang sumubok ng una nilang sigarilyo sa edad na 18
- Bawat araw sa U.S., humigit-kumulang 1,600 bata ang gumamit ng una nilang sigarilyo

Para sa mga tip sa paghinto sa tabako, bisitahin ang [www.hpsm.org/health-tips/quit-smoking](http://www.hpsm.org/health-tips/quit-smoking).

## ANG MGA BATANG ANIM NA BUWANG GULANG PATAAS AY PUWEDENG MAGPABAKUNA LABAN SA COVID-19

Noong Hunyo, pinahintulutan ng Administrasyon para sa Pagkain at Gamot (Food and Drug Administration, FDA) ng U.S. ang mga bakuna laban sa COVID-19 para sa mga batang anim na buwang gulang pataas. Ang mga batang mula anim na buwan hanggang limang taong gulang ay maaaring tumanggap ng mga bakunang Moderna at Pfizer-BioNTech. Inirerekomenda at available lang ang mga booster para sa mga taong limang taong gulang pataas.

**Kung hindi pa nababakunahan para sa COVID-19 ang inyong anak, napakahalagang pabakunahan sila. Makakatulong itong protektahan sila sa pagkakaroon ng COVID-19 o sa pagkakaroon ng matinding sakit kung makukuha nila ang virus.**

Maraming lugar kung saan makukuha ng mga miyembro ng HPSM ang bakuna — na palaging walang bayad. Kailangan ng mga batang wala pang 18 na kumuha ng pahintulot mula sa isang magulang o tagapatnubay para mabakunahan. Maaari kayong magbigay ng pahintulot kung kailan babakunahan ang inyong anak.

Alamin kung paano kukuha ng bakuna laban sa COVID-19 para sa inyong anak o sa sarili ninyo sa [www.hpsm.org/covid-19/vaccinations](http://www.hpsm.org/covid-19/vaccinations). Kung takot sa karayom ang inyong anak, kumuha ng mga tip para tulungan silang labanan ang kanilang takot sa [www.hpsm.org/no-fear-shots](http://www.hpsm.org/no-fear-shots).

# KALUSUGAN AT WELLNESS



Pinapababa ng bakuna laban sa trangkaso ang tsansa na magkatrangkaso kayo. Kung hindi kayo magkakatrangkaso, hindi kayo makakahawa sa pamilya ninyo. Inirerekomenda na ang lahat ng taong anim na buwan pataas na magpabakuna laban sa trangkaso.

## Madali lang magpabakuna laban sa trangkaso

Narito ang dalawang paraan para makuha ninyo ang bakuna laban sa trangkaso:

- Tawagan ang inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) para mag-iskedyul ng appointment para sa bakuna laban sa trangkaso.
- Tumawag sa isang lokal na parmasya at magtanong kung mayroon silang bakuna. Para maghanap ng lokasyong malapit sa inyo, bisitahin ang <https://vaccinefinder.org>.

## Siguraduhin na dala ninyo ang inyong ID ng Miyembro ng HPSM.

## Pigilan ang pagkalat ng mikrobyo

- ✓ Subukang umiwas makihalubilo sa mga taong may sakit.
- ✓ Takpan ang inyong ilong at bibig gamit ang tisyu kapag bumabahing, at pagkatapos ay itapon ang tisyu.
- ✓ Kung wala kayong tisyu, umubo o bumahing sa inyong siko. Huwag umubo o bumahing sa inyong mga kamay.
- ✓ Madalas na hugasan ang inyong mga kamay gamit ang sabon, lalo na pagkatapos ninyong suminga o gumamit ng tisyu.

## Kung magkakasakit kayo, sundin ang mga tip na ito

- ✓ Manatili sa bahay at magpahinga.
- ✓ Uminom ng maraming tubig at iba pang malinaw na sabaw.
- ✓ Limitahan ang pakikihalubilo sa ibang tao habang may sakit kayo.
- ✓ Pagkatapos lagnatin, manatili sa bahay sa loob ng hindi bababa sa 24 na oras (maliban para kumuha ng pangangalaga sa kalusugan).
- ✓ Kung nag-aalala kayo tungkol sa inyong sakit, tumawag sa Linya ng Pagpapayo ng Nurse ng HPSM sa **1-833-846-8773** o sa inyong PCP.
- ✓ Kung mas malaki ang panganib ninyong magkaroon ng mga seryosong komplikasyon mula sa trangkaso, magtanong sa inyong PCP kung naaangkop sa inyo ang mga antiviral na gamot. Mapapaikli ng mga antiviral na gamot ang panahong may sakit kayo. Makakatulong rin ang mga itong bawasan ang panganib ng mga komplikasyon ng trangkaso.

Matuto pa tungkol sa kung paano lalabanan ang trangkaso sa [www.hpsm.org/flu-shot](http://www.hpsm.org/flu-shot).

Kung mas malaki ang panganib ninyong magkaroon ng mga seryosong komplikasyon sa kalusugan mula sa trangkaso, napakahalagang kumuha kayo ng bakuna laban sa trangkaso. Ang mga taong mas malaki ang panganib ng mga komplikasyon ng trangkaso ay kinabibilangan ng:

- Mga nasa sapat na gulang na edad 65 pataas
- Mga taong buntis
- Mga batang wala pang limang taong gulang
- Mga batang may mga neurological na sakit (gaya ng mga disorder sa utak at gulugod)
- Mga taong may mga hindi gumagaling na isyu sa kalusugan (gaya ng diabetes)
- Mga taong may mahinang immune system
- Mga taong may mga kapansanan
- Mga taong mula sa mga minority pangkat ng lahi at etnisidad

## PAMAHALAAN ANG HIKA NG INYONG ANAK GAMIT ANG MGA TIP NA ITO

Ang hika ay isang sakit na nakakaapekto sa mga baga. Isa ito sa mga pinakakaraniwang pangmatagalang sakit sa mga bata. Kabilang sa mga senyales ng hika ang mga sumusunod:

- Paghinga nang may tunog o wheezing
- Ubo (araw, gabi, o pareho)
- Kakapusan sa paghinga
- Paninikip ng dibdib
- Hirap sa paghinga o pangangapos ng hininga habang aktibo ang bata

Hindi nakakalakihan ng bata ang hika. Kung na-diagnose na may hika ang inyong anak, magkakaroon na siya ng hika sa buong buhay niya. Pero aatakihin lang siya ng hika kapag may nakaapekto sa kanyang baga, gaya ng mga nagdudulot (trigger) ng hika. Gawin ang mga hakbang na ito para makatulong na maiwasan ang mga mapipigilang pag-atake:

- ✓ **Talakayin ang plano ng pagkilos para sa hika ng inyong anak kasama ang tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) ng inyong anak.**  
Matutulungan kayo ng plano ng pagkilos para sa hika na pamahalaan ang hika ng inyong anak. Posibleng kailangan ng paaralan ng inyong anak ng kopya ng plano ng pagkilos para sa hika sa pagsisimula ng bawat taon sa paaralan.
- ✓ **Tiyaking alam ninyo at ng inyong anak kung paano gumamit ng mga inhaler at spacer gaya ng nasa reseta.**
- ✓ **Kunin sa parmacya ang mga gamot sa hika ng inyong anak.**
- ✓ **Tiyaking alam ninyo ang mga nagdudulot ng hika ng inyong anak at kung paano maiiwasan ang mga ito.** Ang mga nagdudulot ng hika ay ang mga bagay na nagpapalala sa hika. Maaaring iba-iba ang mga nagdudulot para sa bawat tao. Ang ilan sa mga karaniwang nagdudulot ay:



Usok ng tabako



Alikabok



Mga peste (gaya ng mga ipis at daga)



Mga alagang hayop



Amag



Pollen



Mga panlinis o disinfectant



Pagkakaroon ng trangkaso o sipon



Lagay ng panahon (gaya ng malamig o tuyong hangin)



Polusyon sa hangin sa labas (gaya ng exhaust ng kotse at usok ng wildfire)



### ANG MGA BAGONG TIP SA KALUSUGAN UKOL SA HIKA NG HPSM

ay may impormasyon para tulungan kayong:

- Pamahalaan ang mga sintomas ng hika
- Iwasan ang mga nagdudulot ng hika
- Maghanap ng mga programa ng suporta sa hika
- At marami pang iba!

Tingnan ang Mga Tip sa Kalusugan ukol sa Hika online sa

[www.hpsm.org/asthma-health-tips](http://www.hpsm.org/asthma-health-tips)

Kung mayroon kayong anumang tanong tungkol sa hika ng inyong anak, tawagan ang PCP ng inyong anak.

# KALUSUGAN AT WELLNESS

## MONKEYPOX: ANG KAILANGAN NINYONG MALAMAN

Ang monkeypox ay isang bihirang nakakahawang sakit. Noong Mayo ng taong ito, isang outbreak ang nagsimula sa U.S. at sa ilan pang bansa na hindi karaniwang nag-uulat ng monkeypox. Ito ang unang pagkakataong kumalat ang monkeypox sa maraming lugar nang sabay-sabay.

Maaaring kumalat ang monkeypox sa pamamagitan ng malapitan at personal na kontak kung saan may pagdidikit ng balat sa mga taong may mga sintomas ng monkeypox, gaya ng pantal at mga sugat. Kasalukuyang mababa ang panganib ng monkeypox sa pangkalahatang publiko.

Kung nalantad sa virus, karaniwang lumalabas ang mga sintomas sa loob ng tatlong linggo mula sa pagkakalantad. Ang mga taong may monkeypox ay posibleng magkaroon ng:

- Mga sintomas na tulad sa trangkaso, gaya ng lagnat at mga pananakit ng katawan.
- Masasakit na pantal o sugat.

Karamihan sa mga tao ay gumagaling sa monkeypox sa loob ng apat na linggo.



### Protektahan ang inyong sarili mula sa monkeypox

- Kausapin ang inyong (mga) sekswal na kapareha tungkol sa anumang kamakailang sakit.
- Alamin ang mga bago o hindi maipaliwanag na sugat o pantal sa inyong katawan o sa katawan ng inyong kapareha.
- Iwasan ang malapitang kontak sa mga taong may mga sintomas gaya ng mga sugat o pantal. Kasama rito ang pagyakap, paghalik, pagyapos, at sekswal na aktibidad.
- Huwag manghiram o magpahiram ng mga gamit gaya ng mga kubyertos, baso, damit, tuwalya, o kobrekama sa isang taong may mga sintomas.
- Palaging hugasan ang inyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer.
- Gumamit ng personal na pamprotektang kagamitan (personal protective equipment, PPE) gaya ng mask, gown at mga guwantes kapag nag-aalaga ng ibang taong may mga sintomas.
- Iwasan ang kontak sa mga nahawang hayop.

### Kung sa tingin ninyo ay mayroon kayong monkeypox:

- **Tawagan ang inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP):** Maaari niya kayong suriin para sa monkeypox. Kung mayroon kayo nito, sasabihin niya sa inyo kung kailangan ninyo ng paggamot, gaya ng mga antiviral na gamot.
- **Puwede rin kayong tumawag sa Linya ng Pagpapayo ng Nurse ng HPSM (Nurse Advice Line, NAL): Tumawag sa 1-833-846-8773** anumang oras na kailangan ninyo ng payo sa kalusugan. Bukas ang NAL 24 oras kada araw, pitong araw kada linggo. Sa isang nakamamatay na emergency, tumawag sa **9-1-1**.

### Kung mayroon kayong monkeypox, protektahan ang iba sa pamamagitan ng:

- Pananatili sa bahay hanggang sa wala na kayong sakit.
- Pag-iwas sa malapitang kontak sa ibang tao.
- Pagtakip sa mga pantal ng malinis, tuyo, at maluwag na damit.
- Pagsusuot ng mask kapag malapit sa ibang tao.

Matuto pa tungkol sa monkeypox sa mga website na ito:

- San Mateo County Health [www.smchealth.org/post/monkeypox-information-guidance](http://www.smchealth.org/post/monkeypox-information-guidance)
- Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa mga Sakit [www.cdc.gov/poxvirus/monkeypox/index.html](http://www.cdc.gov/poxvirus/monkeypox/index.html)
- Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng California <https://tinyurl.com/y33fn2fd>

# ANG INYONG MGA KARAPATAN KAPAG KUMUKUHA NG PANGANGALAGA SA KALUSUGAN

Sa HPSM, naniniwala kami sa pangakong Ang kalusugan ay para sa lahat. Bilang bahagi ng pangakong iyon, mayroon kayong karapatang kumuha ng pangangalaga sa kalusugan na iginagalang ang inyong wika, kultura at kakayahan, kasama ang:

## Mga Serbisyo ng Tagasalin



Kung gusto ninyong kausapin ang inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalaga sa kalusugan o tauhan ng HPSM sa wika maliban sa Ingles, mayroon kayong karapatan sa isang interpreter nang wala kayong babayaran. Hindi maaaring hilingin sa inyong gamitin ang inyong mga kaibigan o kapamilya para magsalin. Maaari kayong humiling ng tagasalin kayo man ay:

- Nagtatakda ng appointment
- Nakikipag-usap sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pag-aalaga ng kalusugan o dentista
- Kumukuha ng gamot sa pamilya

## Nakasulat na impormasyon



Makakakuha kayo ng pangunahing impormasyon sa pangangalaga sa kalusugan sa inyong gustong wika nang wala kayong babayaran. Kung gusto ninyong isalin ang impormasyon sa pangangalaga sa kalusugan o sa iba pang format (gaya ng mas malaking font), tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo para sa Miyembro ng HPSM.

## Hindi pandiskrimina



Ang HPSM at ang aming mga tagabigay ng serbisyo ay hindi nandiskrimina batay sa kasarian, lahi, kulay, relihiyon, ninuno, pinagmulang bansa, pananampalataya, kinikilalang etnikong grupo, edad, kapansanan sa isip, kapansanang pisikal, kalagayan ng kalusugan, genetic na impormasyon, katayuan sa pag-aasawa, kasarian, identidad na pangkasarian, o oryentasyong seksuwal.

Kung hindi kayo binigyan ng mga serbisyong nakalista sa itaas o naniniwala kayong nadiskrimina kayo, maaari kayong maghain ng karaingan sa pamamagitan ng pagtawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro (tingnan ang mga numero ng telepono sa itaas).

Puwede rin kayong maghain ng reklamo sa mga karapatang sibil sa Departamento ng mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao ng U.S., Opisina para sa mga Karapatang Sibil. May tatlong paraan na makakapaghain kayo ng reklamo:

1. Mag-log in sa online na Portal ng Reklamo sa <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
2. Tumawag sa **1-800-368-1019** (TTY: **1-800-537-7697**)
3. Ipadala sa koreo ang inyong reklamo sa:  
U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, DC 20201

Ang paghahain ng reklamo ay hindi makakaapekto sa karapatan ninyong kumuha ng mga serbisyo o hindi magresulta sa anumang uri ng parusa ng HPSM o ng inyong tagabigay ng serbisyo.

**Like & Follow HPSM**

 [facebook.com/healthplanofsanmateo](https://facebook.com/healthplanofsanmateo)

 [@healthplanofsanmateo](https://instagram.com/healthplanofsanmateo)

 [www.linkedin.com/company/healthplanofsanmateo](https://www.linkedin.com/company/healthplanofsanmateo)

**KUNG PAREHONG MAY MEDICARE PART A AT B KAYO, SUMALI SA CAREADVANTAGE NGAYON**

Mas pinadali ng **CareAdvantage** ang pangangalaga sa kalusugan ninyo sa isahang card at numero ng telepono para sa lahat ng inyong benepisyo sa Medicare at Medi-Cal—pati sa dental!

***AT makakakuha rin kayo ng higit pang benepisyo simula sa Enero 1, 2023!***



Sa \$175 allowance sa **paningin bawat taon**, mas madalas kayong magkakaroon ng mas maraming opsyon sa mga frame o lens



Pagkakasakop na hanggang \$25,000 saanman sa mundo para sa pang-emergency na pangangalaga at mga serbisyo sa transportasyon



Hanggang \$90 bawat taon para sa mga gamot na mabibili nang walang reseta (**over-the-counter**) at **medikal na supply** — at hindi ninyo kailangan ng reseta para sa karamihan ng mga ito

Bisitahin ang [www.hpsm.org/creadvantage](https://www.hpsm.org/creadvantage) para sa mga detalye

**Tumawag ngayon para mag-sign up o makakuha ng higit pang impormasyon tungkol sa CareAdvantage**

Toll free: **1-888-252-3153** Lokal: **650-616-1500** TTY: i-dial ang **1-800-735-2929** o **7-1-1**  
Lunes hanggang Biyernes, 9 a.m. hanggang 6 p.m. o bisitahin kami online sa [www.hpsm.org/join-careadvantage](https://www.hpsm.org/join-careadvantage)

**Ang mga kasalukuyang miyembro ng CareAdvantage** ay walang kailangang gawin para makuha ang mga pinahusay na benepisyong ito. Manatili lang sa CareAdvantage sa taunang pagpapa-enroll.