

HEALTH *matters*

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

Abril 2022



2 KUMUSTA MULA SA BAGONG CEO NG HPSM — PATRICK CURRAN

3 NAG-AALOK ANG HPSM NG MGA BAGONG SERBISYO SA PAMAMAGITAN NG CALAIM

6 SUMALI SA DIABETES PREVENTION PROGRAM (DPP) NG HPSM

Dito rin sa isyung ito

MGA BALITA AT PROGRAMA NG HPSM

- 2** Mga Pagbabago sa HomeAdvantage Program ng HPSM
- 3** Tingnan ang Updated na Online na Payo sa Kalusugan ng HPSM
- 4** Programa ng HPSM sa Population Health Management (PHM)

MGA RESOURCE NG MIYEMBRO

- 6** Kumuha ng Tagasalin sa Inyong Susunod na Konsultasyon
- 6** Sumali sa Care Management Program ng HPSM
- 7** Sumailalim sa Agarang Medikal na Payo (Urgent Medical Advice): Nakabukas nang 24/7
- 7** Alamin ang Inyong Mga Benepisyo at Paano Magagamit ang Mga Ito
- 7** Ang Mga Materyales Para sa Mga Miyembro ng HPSM ay Gumagamit ng Iba't Ibang Wika

IMPORMASYON SA COVID-19

- 8** Mga Pinakabagong Payo sa Kalusugan at Kaligtasan Para Sa COVID-19

KALUSUGAN AT WELLNESS

- 10** Huwag Ipagpaliban: Magpatakda ng Konsultasyon sa inyong Tagabigay ng Serbisyo sa Pangunahing Pangangalaga (Primary Care Provider o PCP) Ngayon!
- 10** Panatilihin ang Malusog ang mga Ngipin Ninyo habang Buntis at Pagkatapos Manganak
- 11** Manatiling Updated sa mga Pag-eeksamen sa Pag-iwas sa Kanser
- 11** Makakatulong sa Inyo ang Pisikal na Aktibidad Para Manatiling Malusog!
- 12** Gawing Mas Madali Para sa Inyo ang Pangangalagang Pangkalusugan sa pamamagitan ng CareAdvantage

MGA BALITA AT PROGRAMA NG HPSM

KILALANIN ANG BAGONG CHIEF EXECUTIVE OFFICER (CEO) NG HPSM — PATRICK CURRAN

Kumusta mga miyembro ng HPSM! Karangalan kong pamunuan ang HPSM bilang CEO. Lubos akong naniniwala sa ating misyon na siguraduhing "ang kalusugan ay para sa lahat" at gusto kong ibahagi sa inyo ang ilang hangaring dapat nating siguruhing mananatiling totoo.



1. **Patuloy na makipagtulungan sa San Mateo County Health.** Sa ngayon, nakikipagtulungan ang HPSM sa County para siguraduhin na magkakamit ang lahat ng miyembro ng mga bakuna at testing ng COVID-19. Ngayong taon, lalo pa kaming magsisikap kasama ang County para talagang masuportahan ang ating mga labis na namemeligrong miyembro, gaya ng mga dumadanas ng walang matahanan o madalas na nasa ospital. Magsisikap kaming maikonekta ang mga miyembrong ito sa mga serbisyong makakatulong sa kanilang magkaroon ng ligtas na matutuluyan, kumain nang masustansiya at higit pa.
2. **Pagbutihin ang pagkamit ng pangangalaga ng ngipin** sa pamamagitan ng bagong HPSM Dental program. Ang pagsabay ng pangangalaga sa ngipin at pangangalaga sa kalusugan na medikal at pag-uugali ay makakatulong para masiguradong makamit ng ating mga miyembro ang mabuting kalusugan.
3. **Pagtuon sa pangangailangan ng mga miyembro ng HPSM** para masiguradong matatanggap ng lahat ang pangangalaga at serbisyong kailangan nila sa pamamagitan ng edukasyon sa kalusugan, komunikasyon at pakikipagtulungan sa mga doktor at mga samahan sa komunidad.

Nakalaan ako na makipagtulungan sa mga kasamahan ko sa HPSM araw-araw-araw para maging matapat sa mga hangaring ito at hiling ko na maging malusog kayo palagi.

Pat

MGA PAGBABAGO SA HOMEADVANTAGE PROGRAM NG HPSM

Mula noong 2016, ginagawa na ng HPSM ang sa-tahanan na pangangalagang medikal nang bayad sa mga miyembro ng ating programang CareAdvantage. Nakakatulong ito para manatili silang malusog at maiwasan ang hindi kailangang pagka-ospital. (Alamin ang higit pa tungkol dito sa www.hpsm.org/how-homeadvantage-helps). Gumawa kami kailan lamang ng mga pagbabago sa programa:

Isang bagong vendor na tinatawag na Upward Health ang magbibigay ng mga serbisyong HomeAdvantage sa mga kasalukuyang miyembrong kalahok. Susundin nila ang kasalukuyang mga plano sa paggamot at siguraduhin na ang mga miyembrong kalahok ay makakamit ang mga serbisyo at antas ng pangangalaga na pinakamabuti sa kanila.

Mag-aalok ang HomeAdvantage ng tatlong iba't ibang antas ng serbisyo at ilalagay ang mga kalahok sa antas ng serbisyo na bagay sa mga kailangan nila sa pangangalaga sa kalusugan.

HomeAdvantage

- Nakatakdang konsultasyon sa tagabigay ng serbisyong medikal
- Live 24/7 na phone support: makakatawag ang mga miyembro anumang oras na may agaran silang pangangailangan o mga tanong
- Ang mga agarang konsultasyon sa tahanan kapag kailangan ito ng mga tao at hindi puwede ang kanilang doktor

HomeAdvantage OnDemand

- Taunang eksaminasyon ng kalusugan sa tahanan
- Live 24/7 na phone support: makakatawag ang mga miyembro anumang oras na may agaran silang pangangailangan o mga tanong
- Ang mga agarang konsultasyon sa tahanan kapag kailangan ito ng mga tao at hindi puwede ang kanilang doktor

HomeAdvantage FocusCare

- 90-araw na suporta pagkatapos na ma-discharge sa mga pangyayari gaya ng isang konsultasyong inpatient, emergency room o pagka-ospital
- Isang konsultasyon sa tahanan sa loob ng tatlong araw pagka-discharge para marepaso ang pangangalaga, plano sa paggamot at mga gamot
- Mga kasunod na konsultasyon ng pagkumusta (follow-up)

► **Kung nasa HomeAdvantage na kayo o may mga tanong** tungkol sa programa o paglipat sa Upward Health, pakikontak ang Yunit ng CareAdvantage sa **1-866-880-0606** o **650-616-2174** (TTY: **1-800-735-2929** o i-dial ang **7-1-1**). Bukas ang aming mga Call Center mula Lunes hanggang Linggo, 8:00 a.m. hanggang 8:00 p.m.

NAG-AALOK ANG HPSM NG MGA BAGONG SERBISYO SA PAMAMAGITAN NG CALAIM

Noong Enero 1, 2022, inilunsad ng Department of Health Care Services (DHCS) ang **California Advancing and Innovating Medi-Cal (CalAIM)**. Pinapayagan nitong programa para sa buong estado na ang mga planong pangkalusugan gaya ng HPSM na masakop ang mga bagong uri ng mataas-ang-pangangailangan na mga miyembro ng Medi-Cal. Habang hindi pa magsisimula ang ilang uri ng pangangalaga hanggang sa susunod na taon, nasasakop na ng HPSM ang dalawang bagong serbisyo:

Benepisyong Enhanced Case Management (ECM) na tutulong na pag-ugnayin at magbigay ng karagdagang serbisyo ng koordinasyon ng pangangalaga para sa mga higit-na-namemeligrong miyembro ng Medi-Cal ng HPSM. Kasama dito ang mga taong dumadanas ng kawalan ng tahanan, madalas ang pagka-ospital, o namemeligrong maipasok sa institusyon ng may karamdaman sa isip. Nagbibigay ang serbisyong ECM ng isang Tagapag-ugnay ng Pangangalaga (Care Coordinator) na kumausap sa mga miyembro at kanilang mga doktor para masiguradong maayos na nagtutulungan ang lahat. Sa ganitong paraan ay makukuha ng miyembro ang kailangan nilang pangangalaga para manatiling malusog.

Community Supports na sumasakop sa mga di-medikal na uri ng tulong na ginawa para tugunan ang mga hamon ng buhay na nakakaapekto sa kalusugan ng isang tao. Nakakatulong ito na mabawasan ang pagka-ospital at pagkapasok sa institusyon. Sa ngayon, nagbibigay ang serbisyong Community Supports ng:



Pagtulong sa paghanap ng pabahay



Mga pagsasaayos pangkaligtasan sa tahanan para maiwasan ang mga aksidente



Koordinasyon ng pangangalaga at serbisyo na kailangan sa tahanan



Tulong pinansiyal para sa paglipat ng bahay (mga deposito sa pabahay)



Tulong sa paglipat galing sa isang pasilidad ng pangangalaga papunta sa nagsasariling pamumuhay



Mga pagkain para maging malusog

► Para malaman ang higit pa tungkol sa CalAIM bisitahin ang www.dhcs.ca.gov/CalAIM/Pages/calaim.aspx o tawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro ng HPSM sa **650-616-2133**

TINGNAN ANG UPDATED NA ONLINE NA PAYO SA KALUSUGAN NG HPSM

May bisyon ang HPSM na ang *Kalusugan ay para sa lahat*. Para matulungang maisabuhay itong bisyon, ina-update namin ang mga webpage na Mga Payo sa Kalusugan (Health Tips) ng bagong impormasyon at bagong anyo. Ang bawat pahina ng Payo sa Kalusugan ay isang gabay na madaling masundan na may isang paksa at mga link sa mas marami pang online na mapagkukunan ng tulong at impormasyon. Maraming paksa sa mga webpage ng Payo sa Kalusugan, kasama ang:



Mga problema sa sakit na di-gumagaling gaya ng diabetes, hika, kanser sa suso at marami pang iba



Mga batayan sa pangangalagang pag-iwas sa sakit gaya ng halaga ng konsultasyon para sa kalusugan at mga bakuna



Payo sa malusog na pamumuhay tungkol sa ehersisyo, nutrisyon at pagkontrol sa timbang



Impormasyon para sa mga bata, kabataan, nakatatandang may sapat na gulang at pagbubuntis

► Tingnan ang aming Mga Payo sa Kalusugan online sa www.hpsm.org/health-tips

MGA BALITA AT PROGRAMA NG HPSM

PROGRAMA NG HPSM SA POPULATION HEALTH MANAGEMENT (PHM)

Nakakatulong ang Programang PHM ng HPSM para maging malusog ang ating mga miyembro. Bilang bahagi ng PHM, nag-aalok kami ng ilang espesyal na pansuportang programa. Tingnan kung paano tumutulong ang mga programang ito sa mga miyembro para matupad nila ang mga hangarin sa kalusugan.

PROGRAMANG OUTREACH SA HIKA (ASTHMA OUTREACH PROGRAM)

Para sa mga miyembro ito na-diagnose ng hika. Makakatulong ito sa kanila na maiwasan ang maiwasang sumpong ng hika. Tumatawag sa mga miyembro ang mga kawani ng Health Promotion ng HPSM para:

- Paalalahanan sila na punan at kunin ang kanilang mga reseta sa hika sa parmasya
- Sabihin ang halaga ng paggamit ng mga controller inhaler sang-ayon sa payo ng doktor para tugunan ang mga sintomas ng hika
- Hikayatin sila na tumawag sa tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (PCP) kung may mga tanong sila tungkol sa kanilang hika

Naka-enroll ang mga miyembrong may hika na hindi kinuha ang ilan o lahat ng kanilang reseta ng controller inhaler. Para piliing umalis sa programa o para malaman ang higit pa, tumawag sa **650-616-2165**. Alamin pa ang tungkol dito sa www.hpsm.org/asthma.

Inire-refer ng HPSM ang ating mga miyembrong pediatric sa programa ng San Mateo County sa konsultasyon sa tahanan para sa hika. Puwedeng mag-enroll o piliing hindi sumali sa programa ang mga miyembro sa unang pagkakataon na kontakin sila ng County. Para alamin ang higit pa tungkol sa programang ito, tumawag sa Yunit ng Health Promotion ng HPSM sa **650-616-2165**.



PROGRAMANG BABY + ME

Kuwalipikado sa programang ito ang lahat ng buntis at bagong panganak. Ipinalalaganap ng Baby + Me ang maagap na pangangalaga at kalusugan sa mga ina at sanggol, sa simula ng pagbubuntis hanggang sa panganganak at kahit pagkatapos nito. Bilang bahagi ng programa, nag-aalok din ang kawani ng Health Promotion ng HPSM ng mga referral sa mga pangkomunidad na mapagkukunan ng tulong at impormasyon para sa mga buntis, bagong nanay at kanilang mga pamilya. Bukod pa rito, makakatanggap ang mga kalahok ng hanggang \$100 na mga Target GiftCard™ sa pagpunta sa dalawang konsultasyon!

- Ang mga kalahok na kumonsulta sa kanilang tagabigay ng serbisyo sa loob nang unang 12 linggo ng pagbubuntis ay tatanggap ng isang \$50 na Target GiftCard™
- Ang mga kalahok na kumonsulta sa kanilang tagabigay ng serbisyo sa pagitan ng una at ika-12 linggo pagkapanganak ay tatanggap ng isang \$50 na Target GiftCard™

Makakapagpalista ang mga kuwalipikadong miyembro sa programang Baby + Me sa www.hpsm.org/baby-and-me. O makakatawag sila sa Yunit ng Health Promotion ng HPSM sa **650-616-2165** para sumali o piliing hindi suimali.

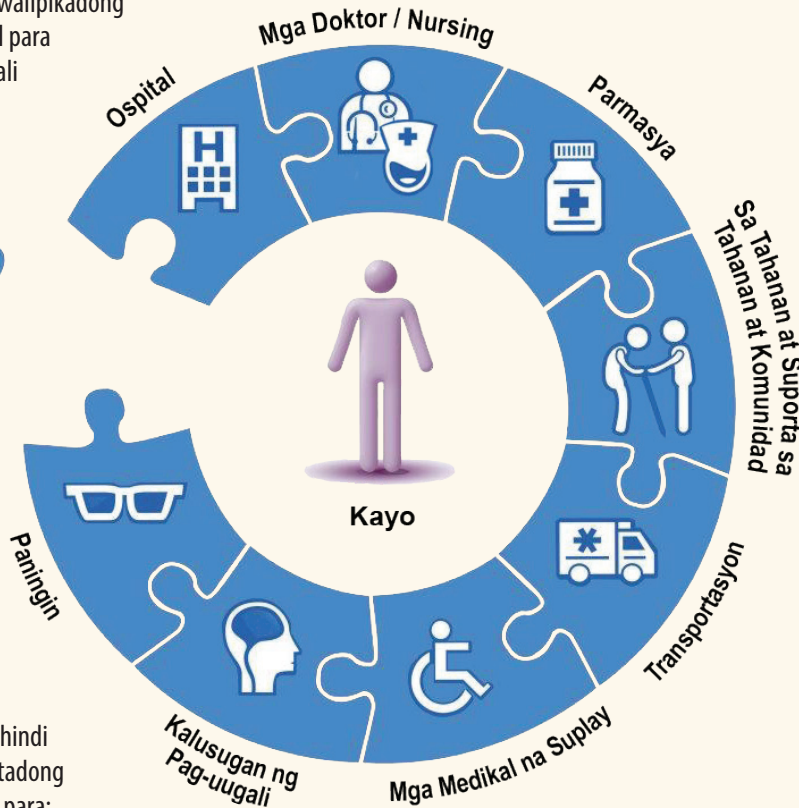
Ang Bullseye Design, Target at Target GiftCards ay mga rehistradong tatak ng Target Brands, Inc. Ipinatutupad ang mga patakaran at kondisyon sa GiftCards. Hindi kalahok na partner ang Target sa alok na ito at hindi rin ito tagapagtaguyod o sponsor nito. Para malaman ang balanse sa inyong Target GiftCard, bisitahin ang www.target.com/giftcards o tumawag sa **1-800-544-2943**. Kailangan ang numero at Access Number (numero sa paggamit) ng inyong Target Giftcard sa lahat ng pagtatanong.

PAGLILIPAT NG PANGANGALAGA (CARE TRANSITIONS)

Isa itong programang outreach na makukuha ng mga miyembrong pinapauwi na mula sa ospital. Pagkauwi ng miyembro sa tahanan, makakatulong ang isang Guro sa Paglilipat ng Pangangalaga (Care Transitions Coach) na sundin ang plano ng kanilang pangangalaga para hindi sila naoospital sa pamamagitan ng:

- Pakikipagtulungan ng miyembro sa Tagapamahala ng Kaso ng HPSM at social worker kaugnay ng kanilang plano sa pangangalaga
- Pagtulong sa miyembro na makakuha ng payo mula sa tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (PCP)
- Pagsabi sa pamilya ng miyembro kung anong pangangalaga ang maaaring kailanganin ng miyembro

Puwedeng dumalaw ang Guro sa Paglilipat ng Pangangalaga sa mga kuwalipikadong miyembro sa ospital o tatawagan sila sa bahay pagkauwi mula sa ospital para tanungin kung gusto nilang sumali sa programa. Puwedeng piliing sumali o hindi ng mga miyembro sa oras na iyon.



PAMAMAHALA SA KOMPLIKADONG KASO

Isang programa ang Pamamahala sa Komplikadong Kaso (Complex Case Management) para sa mga miyembrong may maraming karamdamang hindi gumagaling at mga limitasyon (gaya ng kapansanan sa paningin at limitadong pagkilos). Layunin nitong programa na matulungan ang mga miyembro para:

- Makatanggap ng pangangalagang kailangan nila
- Matupad ang mga hangarin nila sa kalusugan
- Makatanggap ng suportang pandamdamin at pakikipagkapwa

Makakatulong din itong maikonekta ang mga miyembro sa programang pangplano, sa mga mapagkukunan sa komunidad at sa mga tagabigay ng serbisyo sa pangangalaga ng kalusugan. Tulong ito sa miyembro para matupad ang kanilang mga hangarin sa kalusugan. Nakikipagtulungan ang Tagapamahala ng Kaso sa miyembro, sa kanilang tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (PCP) at sa kanilang awtorisadong kinatawan para:

- Tukuyin at unahin ang mga pinakamahalaga sa kanilang mga problema, hangarin at interbensiyon
- Tukuyin ang mga hadlang at gumawa ng mga plano sa pangangalaga na nakatuon sa solusyon
- Irekomenda sila sa mga mapagkukunan ng tulong at impormasyon
- Alalayan ang mga miyembro sa pamamahala ng mga komplikadong problema sa kalusugan o mga importanteng pangyayari kaugnay ng kalusugan
- Gumawa ng schedule ng pag-follow-up o konsultasyong pagkumusta sa loob ng mga tinukoy na takdang panahon

Tumatawag ang Tagapamahala ng Kaso sa mga kuwalipikadong miyembro para magtanong kung gusto nilang sumali sa programa. Puwedeng piliing sumali o hindi ng mga miyembro sa oras na iyon. Para malaman ang higit pa, bisitahin ang www.hpsm.org/cc o tumawag sa 650-616-2060.

MGA RESOURCE NG MIYEMBRO

KUMUHA NG TAGASALIN SA INYONG SUSUNOD NA KONSULTASYON

Makakakuha ng tagasalin sa video o telepono ang mga miyembro ng HPSM sa mga konsultasyon sa pangangalaga ng kalusugan nang walang bayad. Kapag nagtakda kayo ng inyong konsultasyon, sabihin sa inyong tagabigay ng serbisyo na gusto ninyong may tagasalin sa inyong pagbisita. Kung magdesisyon kayo sa ibang araw na makakatulong na may tagasalin, makukuha ito ng inyong tagabigay ng serbisyo kapag hiniling.

Mga personal na konsultasyon sa tanggapan. Magkokonekta ang inyong tagabigay ng serbisyo sa tagasalin sa telepono o video kapag nagsimula na ang inyong konsultasyon.

Mga konsultasyon sa telepono. Magkokonekta ang inyong tagabigay ng serbisyo sa tagasalin sa telepono kapag nagsimula na ang inyong konsultasyon. Bago ang konsultasyon, siguraduhing may magagamit kayong telepono.

Konsultasyon sa video. Ibibigay sa inyo ng tagabigay ng serbisyo ang link para sa konsultasyon sa video. Siguraduhin ninyong may magagamit kayong smartphone, tablet o computer na may:

- Video camera at mikroponong gumagana
- Chrome, Firefox o Safari web browser
- Koneksiyon sa inyong Wi-Fi o data plan
- Email o serbisyong text na makakatanggap ng ligtas na link para makasali sa video call

Nag-aalok ang HPSM ng mga tagasalin sa mahigit 200 wika. Makakasama din ang mga tagasalin sa sign language sa inyong mga personal na konsultasyon nang walang bayad. Dapat na maitakda ng inyong tagabigay ng serbisyo ang mga serbisyong ito nang limang araw man lamang bago ang inyong konsultasyon.

► Alamin ang higit pa tungkol sa mga serbisyong tagasalin sa www.hpsm.org/member/language-services

SUMALI SA DIABETES PREVENTION PROGRAM (DPP) NG HPSM

Sumali na sa DPP at pababain ang peligro ninyong magkaroon ng type 2 diabetes! Libreng makukuha itong 12-buwang programa ng mga kuwalipikadong miyembro.

Kung sasali kayo, magkakaroon kayo ng:

- Mga sesyong tatagal nang isang oras na pangungunahan ng mga may kasanayang Lifestyle Coach
- Suporta ng grupo
- Isang plano para sa malusog na pagkain, higit na pag-eehersisyo at pagbabawas ng timbang
- Mga handout ng mga impormasyon para tulungan kayong matupad ang inyong mga hangarin sa kalusugan

Para sumali, ang mga miyembro ng Medi-Cal at CareAdvantage ng HPSM ay dapat na:

- ✓ Edad 18 taon o mas matanda
- ✓ Labis ang timbang (Body Mass Index ≥ 25 o ≥ 23 kung itinuturing ang sarili bilang Asyano)
- ✓ Hindi buntis
- ✓ Walang diabetes (type 1 o 2)
- ✓ Walang end-stage renal disease (pagpalya ng bato o kidney failure)
- ✓ Natutugunan ang isa sa mga sumusunod:
 - May prediabetes: masasabi sa inyo ng inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) kung may prediabetes kayo
 - Nagkaroon na ng gestational diabetes sa nakaraang pagbubuntis (mga miyembro ng Medi-Cal lamang)

► Para malaman ang higit pa, sumali o piliing di-sumali, tawagan ang Yunit ng Edukasyong Pangkalusugan ng HPSM sa **650-616-2165**

SUMALI SA CARE MANAGEMENT PROGRAM NG HPSM

Gusto ba ninyo ng tulong para matupad ang inyong mga hangarin sa kalusugan? Mag-enroll sa programang Pamamahala ng Pangangalaga (Care Management program) ng HPSM. Dahil sa libreng serbisyong ito, magtutulongan kayo, ang inyong doktor at ang HPSM. Magbibigay ito ng pagtuon at suporta para matulungan kayong matupad ang inyong mga hangarin sa kalusugan.

PAANO GUMAGANA ANG PROGRAMANG PAMAMAHALA NG PANGANGALAGANG HPSM

Kapag sumali kayo sa programang Pamamahala ng Pangangalaga, magtatalaga sa inyo ng isang Tagapamahala ng Kaso (Case Manager) ng HPSM.

Pagkatapos ay tatawagan nila kayo para:

- Tulungan kayong lutasin ang mga problema na humahadlang para matupad ninyo ang inyong mga hangarin sa kalusugan
- Turuan kayo sa pamamahala ng inyong mga problema sa kalusugan at sa mabuting pansariling pangangalaga
- Iugnay kayo sa mga mapagkukunan ng impormasyon at tulong at sa mga programang makakatulong
- Hikayatin kayo na sundin ang inyong plano ng paggamot at tapusin ang mga kailangang pagtatasa ng kalusugan
- Suportahan kayo at ang inyong pamilya kapag may komplikadong karamdaman o mga pangyayaring napakahalaga sa kalusugan

Kakausapin din ng inyong Tagapamahala ng Kaso ang doktor ninyo para makuha ang kanilang mga idea at mungkahi. Maaaring sumang-ayon kayo o hindi ng inyong doktor sa anumang gagawing mungkahi ng inyong Tagapamahala ng Kaso.

Ang sinumang miyembro ng HPSM ay puwedeng sumali sa programang Pamamahala ng Pangangalaga ng HPSM.

Ang mga kapamilya at awtorisadong kinatawan ay makakarekomenda ng mga miyembrong nasa kanilang pangangalaga para maisali sa programa. Para malaman ang higit pa, tumawag sa **650-616-2060** Lunes hanggang Biyernes, 8:00 a.m. hanggang 5:00 p.m. Sa mga gumagamit ng TTY: tumawag sa **1-800-735-2929** o i-dial ang **7-1-1**.

SUMAILALIM SA AGARANG MEDIKAL NA PAYO (URGENT MEDICAL ADVICE): NAKABUKAS NANG 24/7

Makatawag ang mga miyembro ng HPSM sa Linya ng Pagpapayo ng Nars para sa mga agarang tanong tungkol sa kalusugan kapag hindi puwede ang kanilang mga doktor. Nakaantabay ang mga rehistradong nars para sagutin ang mga tanong tungkol sa inyong mga sintomas. Masasabi nila kung kailangan ninyo ng agarang pangangalaga (ibig sabihin ay kailangan ninyong magpatingin sa doktor sa loob nang 24 oras) o kung makapaghihintay kayo nang ilang araw. Minsan, mapapayuhan kayo ng nars para sa pansariling pangangalaga sa tahanan kung ito ay naaangkop sa inyong alalahanin sa kalusugan.



LIBRENG TAWAG
1-833-846-8773

- Ang Linya ng Pagpapayo ng Nars ay para sa inyong mahahalagang tanong tungkol sa inyong kalusugan. Para sa mga tanong sa inyong mga benepisyo, tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro o sa Yunit ng CareAdvantage (tingnan ang mga numero sa ibaba).

ALAMIN ANG INYONG MGA BENEPISYO AT PAANO MAGAGAMIT ANG MGA ITO

Bisitahin ang www.hpsm.org para alamin ang mga benepisyo ninyo at kung paano gamitin ang mga ito. Inilalarawan sa inyong Aklat-Gabay ng Miyembro ang inyong mga benepisyo at regular itong ina-update. Mahahanap ninyo ang pinakabagong bersiyon online sa hpsm.org/member-handbooks. Ipinapaliwanag ng website at mga Aklat-Gabay ng Miyembro ng HPSM:



Mga benepisyo, serbisyo at gamot

- Mga serbisyo at gamot na sakop at hindi sakop ng inyong planong pangkalusugan
- Mga Copay (kung kailangan)
- Paano magsumite ng mga paghahabol ng kabayaran (claim) sa mga sakop na benepisyo (kung kailangan)
- Ang inyong mga karapatan at responsibilidad bilang miyembro ng HPSM



Mga Tagabigay ng Serbisyo

- Pagpili ng tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP)
- Mga detalye tungkol sa pangangalagang kasama-sa-samahan at hindi kasama-sa-samahan
- Paghanap ng impormasyon tungkol sa mga samahan ng tagabigay ng serbisyo (kabilang ang mga tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga, mga tagabigay ng serbisyo sa specialty na pangangalaga, mga tagabigay ng serbisyo para sa kalusugan ng isip, at mga ospital)



Pagkamit ng pangangalaga

- Pagkuha ng pangangalaga kapag kailangan ninyo ito, araw man o gabi, kabilang kapag nasa isang emergency sa loob at labas ng San Mateo County
- Paghanap ng mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan at gamot
- Pagtanggap ng mga impormasyon at serbisyo sa gusto ninyong wika



Mga apela at reklamo

- Paano maghain ng apela kapag may tinanggihang serbisyo
- Mga detalye tungkol sa proseso ng HPSM sa pagrerepaso ng mga apela
- Paghahain ng mga reklamo
- Impormasyon tungkol sa pagkakasakop ng isang bagong teknolohiya bilang benepisyo

ANG MGA MATERIALES PARA SA MGA MIYEMBRO NG HPSM AY GUMAGAMIT NG IBA'T IBANG WIKA

Kung ibang wika maliban sa Ingles ang ginagamit ninyong wika, puwede kayong makakuha ng mga materyal na nasa inyong wika nang walang bayad. Puwede rin kayong makakuha ng mga materyales nang libre sa ibang format, gaya ng malaking print, braille, at/o audio. Makukuha rin ninyo nang walang bayad ang mga serbisyong phone-based language assistance. Alamin ang higit pa ang tungkol dito sa www.hpsm.org/language-services.

Makikita ang lahat ng materyales ng miyembro online sa www.hpsm.org/member/resources.

Para maka-order ng mga naka-print na mga materyales para sa miyembro, mag-email sa customersupport@hpsm.org o tumawag sa HPSM:

Mga miyembro ng Medi-Cal / HealthWorx HMO / ACE

Tawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro

Lokal: **650-616-2133** o tumawag nang libre: **1-800-750-4776**

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

Lunes hanggang Linggo, 8:00 a.m. hanggang 6:00 p.m.

Mga miyembro ng CareAdvantage

Tawagan ang Yunit ng CareAdvantage

Lokal: **650-616-2174** o libreng tawag: **1-866-880-0606**

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

Lunes hanggang Linggo, 8:00 a.m. hanggang 8:00 p.m.

IMPORMASYON SA COVID-19

MGA PINAKABAGONG PAYO SA KALUSUGAN AT KALIGTASAN PARA SA COVID-19

Isa pa ring totooong banta ang COVID-19 dahil hindi sapat ang dami ng taong nabakunahan at palaging nagkakaroon ng mga bagong variant. Kaya mahalagang alamin ang pinakabagong impormasyon kung paano poprotektahan ang sarili ninyo at ang inyong pamilya. Para madalian kayo, narito ang buod ng kung ano ang dapat ninyong malaman.

PAGPAPABAKUNA ANG PINAKAMABUTING PARAAN PARA PROTEKTAHAN ANG SARILI NINYO, ANG INYONG PAMILYA AT IBA MULA SA COVID-19

Kung hindi pa kayo nababakunahan, magpabakuna na sa lalong madaling panahon. Kahit sinong may edad lima at mas matanda ay mababakunahan laban sa COVID-19. Mahalaga na mabakunahan ang mga bata dahil makakatulong itong:

- Maprotektahan sila sa pagkakasakit
- Para makapasok sila sa paaralan
- Maprotektahan ang mga miyembro ng pamilya, kabilang ang maliliit na kapatid na hindi pa kuwalipikado sa bakuna

► Para malaman kung paano makapagpabakuna o booster shot para sa COVID-19, bisitahin ang www.hpsm.org/covid-19-vax. Para malaman ang higit pa tungkol sa bakuna sa COVID-19 para sa mga bata at kabataan, pumunta sa website ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC) sa <https://tinyurl.com/3e57ra2e>.



Bukod sa pagpapabakuna, malalabanan ninyo ang COVID-19 sa:

- Pagsusuot ng mask sa mga publikong saradong lugar
- Madalas na paghuhugas ng kamay
- Pagpapa-test sa unang pagkakataon pa lang na magkaroon ng mga sintomas
- Manatili sa bahay kapag may sakit

ANG OMICRON VARIANT



Inoobserbahang mabuti ng mga opisyal ng County at Estado ang Omicron variant. Patuloy silang may nalalaman tungkol sa paano ito kumakalat. Patuloy rin nilang nalalaman kung nagiging dahilan ito ng mas seryosong sakit. Inaasahan na ang mga bakuna ngayon ay makapoprotekta laban sa seryosong sakit, pagka-ospital at pagkamatay dahil sa pagkakaroon ng Omicron variant. Pero puwedeng magkaroon ng mga breakthrough infection sa mga taong kompleto ang bakuna.* Nagbibigay ang pagpapa-booster (kung kuwalipikado kayo) ng pinakamabuting proteksiyon laban sa seryosong sakit na dala ng COVID-19.

► Alamin ang higit pa tungkol sa Omicron variant mula sa California Department of Public Health sa <https://tinyurl.com/24mexpnn>.

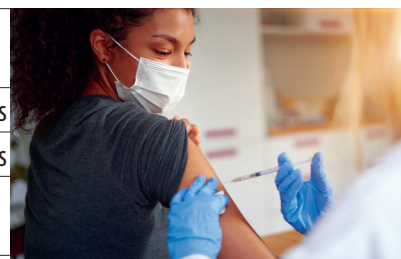


Ginagawa namin ang lahat ng makakaya para makuha ang pinakabagong impormasyon tungkol sa COVID-19. Gayunpaman, mabilis na nagbabago ang impormasyon. Pakibisita rin:

KUWALIPIKADO BA AKO SA COVID-19 BOOSTER?

Para sa mga taong 12 o mas matanda, inirerekomenda ang COVID-19 booster. Lalong mahalaga na ma-booster kayo kung nasa higit na panganib kayo ng seryosong sakit. Tingnan ang tsart sa ibaba para malaman kung kuwalipikado kayo.

Kung nabakunahan na kayo ng mga sumusunod para sa COVID-19:	Magpa-booster kung nabakunahan kayo ng:
Pfizer	12 taon o mas matanda at 5 buwan na pagkatapos ng ikalawang dosis
Moderna	18 taon o mas matanda at 5 buwan na pagkatapos ng ikalawang dosis
Johnson & Johnson	18 taon o mas matanda at 2 buwan na pagkatapos ng inyong isa lamang na dosis



► Makakuha ng pinakabagong impormasyon tungkol sa COVID-19 booster mula sa CDC sa <https://tinyurl.com/z7ab72b8>.



TESTING NG COVID-19

Nag-aalok ang maraming pasilidad ng pangangalaga sa kalusugan sa San Mateo County ng konsultasyon nang walang bayad para sa mga COVID-19 test. Tinatasa nang wasto ng mga test kung mayroon kayong COVID-19. Nagbabago ang tagal ng pagkakuha ng mga resulta mula 15 minuto hanggang sa ilang araw. Depende ito sa kung anong klase ng test ang gagamitin ninyo.

► Para malaman ang higit pa tungkol sa testing at kung kailan kayo dapat magpa-test, bisitahin ang www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html. Para makatakdang konsultasyon para sa COVID-19 test, bisitahin ang www.smcgov.org/landing-page/covid-testing.

MGA REKOMENDASYON PARA SA QUARANTINE AT ISOLATION DAHIL SA COVID-19

Kung mayroon kayo o baka mayroong COVID-19, dapat kayong mag-quarantine o isolate (lumayo sa ibang tao) para hindi kayo makahawa ng iba.

► Alamin ang tungkol sa mga rekomendasyon ng CDC tungkol sa quarantine at isolation sa <https://tinyurl.com/329ttm3p>.



- Ang website ng CDC para sa higit pang impormasyon www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/index.html
- Ang website ng San Mateo County Health para sa lokal na impormasyon www.smchealth.org/coronavirus

*Bilang rekomendasyon ng CDC, karaniwang ginagamit namin ang "kompletong bakunado" ("fully vaccinated") para ilarawan ang taong nakatanggap na ng lahat ng kanilang inirekomendang bakuna para sa COVID-19.

KALUSUGAN AT WELLNESS

HUWAG IPAGPALIBAN: MAGPATAKDA NG KONSULTASYON SA INYONG TAGABIGAY NG SERBISYO SA PANGUNAHING PANGANGALAGA (PRIMARY CARE PROVIDER O PCP) NGAYON!

Ang regular na pagpunta sa mga konsultasyong well-care ay makakatulong sa maagap na pagtukoy ng mga isyu sa kalusugan. Sa isang well-visit, eeksaminin kayo ng PCP, kakausapin niya kayo tungkol sa mga paraan kung paano mananatiling malusog, at higit pa! Siguraduhing magpakonsulta sa inyong PCP nang kahit man lang isang beses kada taon. **Sundin ang mga payong ito kung paano mapapakinabangan nang husto ang inyong mga konsultasyong well-care:**

Bago ang konsultasyon

- ✓ Maglista ng mga tanong ninyo o mga alalahanin tungkol sa kalusugan
- ✓ Humiling ng tagasalin kapag nagtatakda ng konsultasyon kung kailangan
- ✓ Sabihin sa opisinang medikal ang inyong mga kailangan sa accessibility (hal. kung kailangan ninyo ng pamamaraang makagamit ng ramp)
- ✓ Tanungin kung puwedeng piliin ang konsultasyon sa telepono o video

Sa oras ng inyong konsultasyon

- ✓ Kapag mayroon kayong hindi maintindihan, hilingin sa PCP na maipaliwanag ito
- ✓ Tanungin kung aling suring-laboratoryo, eksaminasyon o pag-eeksamen para sa kalusugan ang angkop sa inyo (gaya ng pag-eeksamen para sa colorectal cancer at kanser sa suso)
- ✓ Sabihin kung mayroon kayong anumang tanong o alalahanin tungkol sa kalusugan
- ✓ Isulat ang anumang payo na gustong ipagawa sa inyo ng PCP pagkatapos ng konsultasyon
- ✓ Humiling ng pagbubuod pagkatapos ng konsultasyon

► **Isa ba kayong bagong miyembro?** Magpakonsulta sa inyong PCP bilang isang bagong pasyente sa loob ng **dalawang buwan** pagkatapos ninyong maging miyembro ng HPSM! Gamitin ninyo ang unang konsultasyong ito para makilala ang inyong PCP at kausapin siya tungkol sa anumang alalahanin ninyo sa inyong kalusugan.

Pagkatapos ng inyong konsultasyon

- ✓ Magtakda ng mga paalala para sa follow-up na konsultasyon kung kailangan
- ✓ Magtakda ng mga taunang well-visit kahit na malusog ang pakiramdam ninyo
- ✓ Kung may mga tanong kayo na non-emergency tungkol sa inyong kalusugan, tumawag sa 24-Oras na Linya ng Pagpapayo ng Nars (Nurse Advice line) ng HPSM sa **1-833-846-8773**
- ✓ Puwede kayong magpalit ng inyong PCP sa isang mas komportable kayo

Ano ang nangyayari sa isang well-visit?

Sa isang well-visit, gagawin ng inyong PCP ang mga sumusunod:

- ✓ Kunin ang presyon ng inyong dugo
- ✓ Magsagawa ng eksaminasyong pisikal kung kailangan
- ✓ Alukin kayo ng bakuna laban sa trangkaso at iba pang bakuna (kung kailangan)
- ✓ Mag-utos ng mga pag-eeksamen sa kalusugan (kung kailangan)
- ✓ Mag-utos ng lab work kung kailangan
- ✓ Talakayin ang anumang alalahaning pangkalusugan na maaaring mayroon kayo
- ✓ Magbahagi ng mga payo para manatiling malusog (gaya ng pagkain ng masustansiya, ehersisyo, pagkontrol sa timbang, kalusugan ng isip, at paghinto sa paninigarilyo)
- ✓ Ipapadala (ire-refer) kayo sa isang espesyalista kung kailangan

PANATILIHING MALUSOG ANG MGA NGIPIN NINYO HABANG BUNTIS AT PAGKATAPOS MANGANAK

Kumonsulta sa dentista bago manganak. Gaya ng ibang bahagi ng inyong katawan, mag-iiba ang danas ng inyong bibig sa panahon ng pagbubuntis. Maraming buntis ang malamang na lumiban ng pangangalaga ng ngipin kapag buntis. Pangunahing dahilan ang kakulangan ng kaalaman tungkol sa pagiging ligtas ng pagkuha ng pangangalaga ng ngipin. Maraming paraan para magkaroon ng mabuting kalusugan ng bibig sa panahon ng pagbubuntis na lubos na ligtas at mahalaga para sa inyo at sa inyong isisilang.

Panatilihiing malusog ang inyong ngipin at gilagid sa:

- Regular na pagpapalinis ng ngipin, mga X-ray at eksaminasyong dental
- Pagkuha ng anumang kailangang procedure gaya ng mga pasta at crown (panakip sa ngipin)
- Pagpili sa masusustansiyang pagkain

Panatilihiing malusog ang ngipin at gilagid ng inyong sanggol sa:

- Pagpunas sa gilagid dalawang beses araw-araw gamit ang malambot at malinis na pamunas pagkatapos ng unang pagpapasuso at bago matulog
- Pagdala sa inyong sanggol sa regular na konsulta sa pediatric dentist kapag nag-isang taon na ito

Regular o pang-emergency na magpakonsulta para sa pangangalagang dental sa anumang yugto ng inyong pagbubuntis!

- Sa mga miyembro ng CareAdvantage at Medi-Cal: alamin ang higit pa tungkol sa inyong mga bagong benepisyo ng HPSM Dental sa www.hpsm.org/dental
- Maghanap ng dentista sa samahan ng HPSM Dental sa www.hpsm.org/choose-a-dentist
- Kung may mga tanong kayo, kumontak sa HPSM:
 - Sa mga miyembro ng CareAdvantage, tumawag sa Yunit ng CareAdvantage sa **650-616-2174**
 - Sa mga miyembro ng Medi-Cal, tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro sa **650-616-2133**

MANATILING UPDATED SA MGA PAG-EEKSAMEN SA PAG-IWAS SA KANSER

Napatunayan na kayang maiwasan ang mga pagkamatay dahil sa cancer sa pamamagitan ng mga pag-eeksamen para sa cancer. Sa mga pagsusuring ito, mahahanap nila ang mga maagang senyales ng cancer sa isang malusog na tao na wala pang sintomas.

Pag-eeksamen (Screening)	Edad	Mga rekomendasyon
Cervical cancer Makakatulong ang mga routine na Pap test at HPV test para matukoy nang maaga pa ang cervical cancer. Ang Pap smear ay isang pag-eeksameng kokolekta ng mga cell mula sa cervix para tingnan kung may mga abnormal na pagbabago. Natutukoy ng HPV test ang virus (human papillomavirus) na nagsasanhi ng mga pagbabago sa cell. Sa pag-alam sa mga pagbabagong ito nang maaga, nagiging posible ang maagang paggamot.	21-29 taong gulang	Magpa-test kada tatlong taon.
	30-65 taong gulang	Kausapin ang inyong PCP kung aling mapagpipiliang testing ang tama para sa inyo: Pap test lang: Magpa-test kada tatlong taon hanggang edad 65. Pap test na may HPV: Test kada limang taon hanggang edad 65.
Kanser sa suso Ang regular na mammogram ay makakatulong para matukoy nang maaga ang kanser sa suso. Ang mammogram ay isang pag-eeksameng ginagamit para humanap ng mga pagbabago sa mga suso, bago pa man makaramdam ng bukol.	40-50 taong gulang	Itanong sa inyong PCP ang tungkol sa mga partikular ninyong peligro sa pagkakaroon ng kanser sa suso at kung kailan kayo maisasalang sa una ninyong mammogram.
	50-75 taong gulang	Magpa-test kada isa o dalawang taon
Colorectal na kanser Napatunayan na kayang maiwasan ang colorectal na kanser sa pamamagitan ng pag-eeksamen sa colon o malaking bituka. Iba't ibang pag-eeksamen ang ginagamit para humanap ng mga maagang senyales ng colorectal na kanser. Dapat itanong ng mga nasa hustong gulang na edad 45 hanggang 75 sa kanilang tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) kung aling test ang tama para sa kanila. - Sinusuri ng FIT at gFOBT test ang dugo sa dumi - Naghahanap ang FIT-DNA test ng mga DNA marker ng colon cancer at ng dugo sa dumi - Ang sigmoidoscopy at colonoscopy ay mga medikal na procedure na pagsusuri na humahanap ng mga polyp sa loob ng malaking bituka at rectum	45-50 taong gulang	Sumailalim sa inyong unang pag-eeksamen ng colorectal cancer. Talakayin ninyo ng inyong PCP ang mga benepisyo at peligro ng bawat paraan: FIT at gFOBT: Magpa-test taon-taon. FIT-DNA: Magpa-test kada tatlong taon. Sigmoidoscopy: Magpa-test kada 5 taon. Colonoscopy: Magpa-test kada 10 taon.
	50-75 taong gulang	Magpatuloy na magpa-test hanggang edad 75.

MAKAKATULONG SA INYO ANG PISIKAL NA AKTIBIDAD PARA MANATILING MALUSOG!

Maraming benepisyo ang makukuha sa pisikal na aktibidad. Puwede itong:

Mapanatili ang malusog na timbang at makapagpatibay ng mga buto at kalamnan

Makapagpapababa sa peligro ninyong magkaroon ng type 2 diabetes, sakit sa puso, stroke at ilang uri ng cancer

Magpaganda ng pakiramdam at makabawas ng stress

Makapagpaputi ng pagtulog at kalusugan ng utak

Gaano katinding pisikal na aktibidad ang kailangan ko? Inirerekomenda ng Centers for Disease Control (CDC) para sa mga nasa hustong gulang na gawin pareho ang mga sumusunod:

- Magkaroon ng 150 minuto kada linggo (halimbawa 30 minuto kada araw sa loob ng limang araw sa isang linggo) ng mga aktibidad na may katamtamang tindi.** Ang mga aktibidad na may katamtamang tindi ay mga aktibidad kung saan kaya ninyong magsalita, pero hindi ninyo kayang kumanta. Kasama rito ang paglalakad nang mabilis at pagbibisikleta sa patag.
- Magsagawa ng mga aktibidad na nagpapalakas ng mga kalamnan nang dalawang araw sa isang linggo.** Kabilang dito ang pagbubuhat o matinding paghahardin (pagpapala o paghuhukay).

Mga payo para makapagsimula

- Palaging magtanong sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) bago magsimula ng isang bagong routine sa ehersisyo
- Maglaan ng panahon para magsagawa ng pisikal na aktibidad sa inyong araw o linggo
- Dahan-dahang magsimula at unti-unting gawin ang mas matitinding aktibidad
- Subukang gawin ang mga aktibidad kasama ng mga kaibigan at kapamilya para sa motibasyon
- Puntahan ang website ng Parks and Recreation Department ng inyong lungsod para sa isang listahan ng mga pisikal na aktibidad sa mas murang halaga para sa mga residente

I-like at I-follow ang HPSM sa Facebook at Instagram!



facebook.com/healthplanofsanmateo



@healthplanofsanmateo

KUNG PAREHONG MAY MEDICARE PART A AT MEDICARE PART B KAYO, MAGAGAWA NINYONG

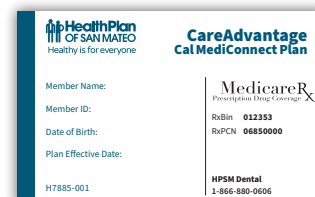
Gawing mas madali para sa inyo ang pangangalagang pangkalusugan sa pamamagitan ng **CareAdvantage**

Gawing simple ang pangangalagang pangkalusugan gamit ang isang card at numero ng telepono para sa lahat inyong mga benepisyo sa Medicare at Medi-Cal — pati sa dental!

Mayroon ba kayo ng mga card na ito?



Kung oo, posibleng kuwalipikado kayo para sa isang card, sa CareAdvantage!



**Magpa-enroll
Ngayon**

Tawagan ang aming Mga Espesyalista ng CareAdvantage para sa Medicare sa **650-616-1500** (para sa mga gumagamit ng TTY, i-dial ang **1-800-735-2929** o **7-1-1**).
O bumisita sa www.hpsm.org/careadvantage para sa higit pang detalye.