

HEALTH *matters*

Impormasyon tungkol sa benepisyo, mga tip sa kalusugan, at mga mapagkukunan ng suporta at tulong para sa mga miyembro ng HPSM CareAdvantage



Tagsibol 2023

- 2 Pagdiriwang ng 35 Taon — At isang Malusog na Hinaharap
 - 2 Sabihin sa Amin ang Inyong Palagay Tungkol sa Pangangalaga sa Inyo
 - 3 Tiyaking Huwag Mawala ang Inyong Pagkakasakop sa Medi-Cal
 - 4 Programa ng HPSM sa Population Health Management (PHM)
 - 7 Manatiling Updated sa Inyong Mga Screening Test para sa Kanser
- At marami pang iba...

www.linkedin.com/company/healthplanofsantateo 

[@healthplanofsantateo](https://www.instagram.com/healthplanofsantateo) 

[facebook.com/healthplanofsantateo](https://www.facebook.com/healthplanofsantateo) 

mp HealthPlan
OF SAN MATEO
Healthy is for everyone
801 GATEWAY BOULEVARD SUITE 100
SOUTH SAN FRANCISCO CA 94080

PRSRRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
HPSM

PAGDIRIWANG NG 35 TAON — AT ISANG MALUSOG NA HINAHARAP



Patrick Curran,
HPSM CEO

Noong Disyembre 2022, nagdiwang ang HPSM ng 35 taon bilang isang planong pangkalusugan! Sa pag-abot sa tagumpay na ito, ipinapakita ang mahalagang tungkulin ng HPSM sa kalusugan at well-being ng mga residente ng San Mateo County.

Sa nakalipas na tatlo't kalahating dekada, nakagawa ang HPSM ng matatag na pundasyon para makalikha ng mas malusog na hinaharap para sa ating komunidad. Sa pamamagitan ng transpormasyon ng California Advancing and Innovating Medi-Cal (CalAIM) ng Estado, nagawa nating palawakin at pahusayin ang ating mga programa at pakikipagtulungan sa mga partner sa komunidad. Ang bagong benepisyo na Enhanced Care Management (Pinahusay na Pamamahala sa Pangangalaga) ang isang halimbawa nito, kasama ang mga bagong proyektong tumutugon sa kawalan ng tirahan at kalusugan ng isip ng mga kabataan.

Mahigit isang taon lang ang nakakaraan, naging CEO ako ng HPSM, isang posisyong hawak ni Maya Altman sa loob ng 16 taon. Sa pakikipagtulungan kay Maya bilang Deputy CEO sa loob ng anim na taon, natutunan ko na ang pamumuno sa HPSM sa pagpasok sa hinaharap ay nangangahulugang paglalagay sa ating mga miyembro sa sentro ng lahat ng ating gawain ngayon habang gumagawa ng mga programang sisigurado sa mas magandang kalusugan para sa kanila sa hinaharap.

Sa pagbabalik-tanaw sa ating 35 taon bilang isang planong pangkalusugan, makakatulong ito sa atin na makagawa ng isang mas maliwanag at mas malusog na hinaharap para sa San Mateo County.

Sumasainyo.

Pat Curran

SABIHIN SA AMIN ANG INYONG PALAGAY TUNGKOL SA PANGANGALAGA SA INYO

Kung may natanggap kayong survey sa mail, pakisagutan ito at ibalik.

Kada Marso, padadalhan ng survey sa pamamagitan ng mail ang ilang random na miyembro ng HPSM na tinatawag na Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems survey—o “CAHPS” survey. Itatanong ng survey na ito ang tungkol sa karanasan ninyo sa pangangalaga sa kalusugan. Ginagamit namin ang feedback para mapahusay ang inyong pangangalaga sa kalusugan.

Sa pamamagitan ng pag-alam sa saloobin ng aming mga miyembro, isa itong paraan para malaman kung ano ang epektibo at kung ano ang nangangailangan ng pagpapahusay. Hindi lahat ng miyembro ng HPSM ay makakatanggap ng CAHPS survey, kaya kung makakatanggap kayo nito, napakahalagang sagutan ito. Lapis lang at 20 minuto ang kailangan ninyo. Naglagay pa nga kami ng sobrang bayad na para maibalik ninyo ito. Puwede rin ninyong sagutan ang survey sa pamamagitan ng telepono kung mas madali ito para sa inyo. Kung may mga tanong kayo tungkol sa CAHPS survey o kung gusto ninyong sagutan ito sa pamamagitan ng telepono, sundin ang mga tagubilin sa survey packet ninyo.



MGA COVID-19 BIVALENT BOOSTER

Available na ang mga COVID-19 bivalent booster sa sinuman edad 6 na buwan pataas nang walang babayaran. Ang mga mas bagong booster na ito ay nagbibigay ng proteksyon laban sa orihinal na virus at sa mga mas bagong Omicron variant ng COVID-19. Mangyaring makipag-usap sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalaga sa kalusugan o bakuna tungkol sa pagkuha ng booster kung gusto ninyong manatiling updated sa inyong mga bakuna laban sa COVID-19.

Alamin pa ang tungkol sa kung paano makukuha ang inyong bakuna o booster laban sa COVID-19 sa www.hpsm.org/vax.

Bisitahin ang www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines para alamin ang tungkol sa mga sumusunod:

- Mga pinakabagong rekomendasyon para sa bakuna laban sa COVID-19.
- Kung kailan kayo posibleng dapat tumanggap ng booster, at kung sino ang dapat magpa-booster.
- Iba ang mga rekomendasyon kung mahina ang inyong immune system.

35 TAON

Para alamin ang higit pa tungkol sa mga tagumpay sa nakalipas na 35 taon ng HPSM, bisitahin ang www.hpsm.org/about-us/history

PAGDIRIWANG SA DIVERSITY!

Ang “heathy is for everyone” ng HPSM ay repleksyon ng paggalang at serbisyo natin sa diverse na populasyon ng San Mateo County. Layunin nating matiyak na ang bawat taong sakop natin ay may pantay na access sa de-kalidad na pangangalaga sa kalusugan. Sa pagdiriwang natin sa ating diverse na populasyon ng mga miyembro, kinikilala rin natin na hindi pantay-pantay ang mga karanasan sa pangangalaga sa kalusugan ng lahat ng grupo, na nakakaapekto sa kakayahan nilang makakuha ng de-kalidad na pangangalaga. Edukasyon ang unang hakbang sa pagtugon sa ganitong kawalan ng pagkakapantay-pantay.

Noong nakaraang Pebrero, ipinagdiwang natin ang Black History Month. Humigit-kumulang 3,600 miyembro ng HPSM ang nagsasabing sila ay Black/African American. Nakikita ang kanilang katatagan sa pamamagitan ng pakikiisa sa mga event, pagpapalakas ng mga tinig, at pagbabahagi ng mga mapagkukunan ng tulong at suporta para sa kapakinabangan ng komunidad. Sa kasamaang-palad, nakakaranas pa rin ang Black community ng diskriminasyong negatibong nakakaapekto sa kanilang karanasan sa pangangalaga sa kalusugan. Nagdulot ito ng mas mabababang rate ng pagkuha ng pangangalaga sa pag-iwas sa sakit, gaya ng mga screening para sa kanser, mga pagbisita sa pangunahing pangangalaga para sa mga bata, mga bakuna sa mga bata, at post-partum na pangangalaga. Dahil dito, apektado ang Black community ng mas matataas na rate ng mga kalagayan ng kalusugan na puwede sanang maiwasan.

Nag-aalok ang HPSM ng mga mapagkukunan ng tulong at suporta para makatulong na mas mapaganda ang mga karanasan sa pangangalaga sa kalusugan at well-being ng mga miyembrong kinikilala ang sarili bilang Black. Nakatuon din kami sa pagdaragdag ng higit pang suporta.



- ▶ Ipinagmamalaki naming itaguyod ang pagsisikap ng African American Community Initiative ng San Mateo County at Office of Diversity and Equity ng Behavioral Health and Recovery Services (Mga Serbisyo para sa Kalusugan ng Pag-uugali at Pagpapagaling).

Bisitahin ang www.hpsm.org/blackhistorymonth para alamin ang higit pa.

TIYAKING HUWAG MAWALA ANG INYONG PAGKAKASAKOP SA MEDI-CAL

Kung may matatanggap kayong packet para sa pagpapa-renew sa mail, ipadala agad ang impormasyong hinihingi nito

Magsisimula ang mga pagpapa-renew ng Medi-Cal sa Abril 1, 2023. Ibig sabihin, sa unang pagkakataon sa loob ng halos tatlong taon, sinimulan ng Ahensiya ng Serbisyong Pantao (Human Services Agency, HSA) ng San Mateo County ang pagsusuri sa pagiging kuwalipikado ng mga miyembro ng Medi-Cal para sa na-renew na pagkakasakop sa Medi-Cal.

Posibeng nabago na ang pagiging kuwalipikado ninyo sa pagkakasakop ng Medi-Cal simula 2020. Halimbawa, posibleng tumaas ang kita ninyo o posibleng may pribado na kayong seguro sa kalusugan sa pamamagitan ng isang employer.



Kung nakatanggap na kayo ng packet para sa pagpapa-renew ng Medi-Cal, isumite ito bago ang takdang petsang nakalagay sa packet. Gawin ito kahit na hindi ninyo hawak ang lahat ng papeles.



Kung wala sa inyo ang inyong packet o kung hindi ninyo ito mahanap, tawagan agad ang HSA sa 1-800-223-8383 at hilingin sa kanila na padalhan kayo ng bagong packet. Kapag natanggap na ninyo ito sa mail, isumite agad ang inyong impormasyon.

May dalawang paraan para isumite ang inyong pagpapa-renew:



Para sa pinakamabilis na serbisyo, mag-sign in o gumawa ng account sa www.mybenefitscalwin.org. Email address lang ang kailangan ninyo.



Tumawag sa HSA:
1-800-223-8383.

Kung hindi na kayo kuwalipikado para sa pagkakasakop ng Medi-Cal, posibleng kuwalipikado kayo para sa mga subsidy sa buwis para bumili ng abot-kayang pangangalaga sa kalusugan sa pamamagitan ng Covered California. Alamin ang higit pa sa www.coveredca.com.

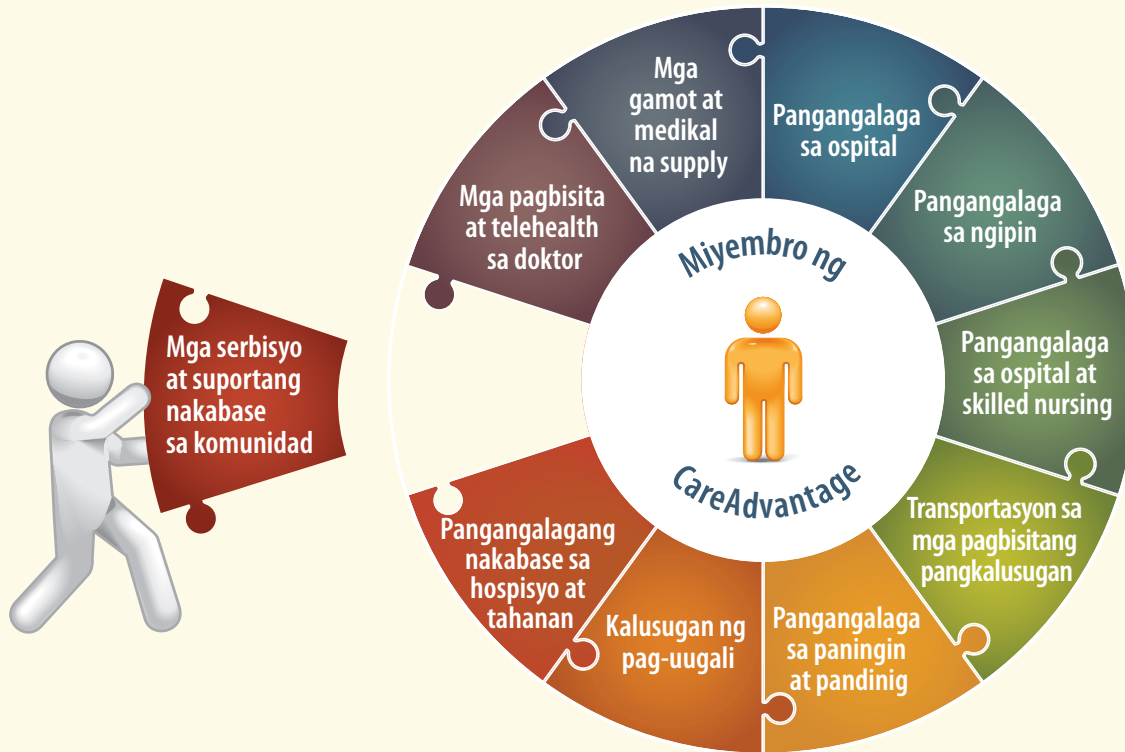
PROGRAMA NG HPSM SA POPULATION HEALTH MANAGEMENT (PHM)

NAG-AALOK NG MGA ESPEYAL NA PROGRAMA NG SUPORTA PARA TULUNGAN ANG MGA MIYEMBRONG MANATILING MALUSOG.

MGA TRANSISYON SA PANGANGALAGA — isang programang nakakatulong sa mga miyembrong pinauwi mula sa ospital para maiwasang bumalik sa ospital. Kapag nakauwi na, puwedeng i-refer ang mga miyembro sa Team ng Pamamahala sa Integrated na Pangangalaga (Integrated Care Management Team) ng HPSM para sa follow-up. Pagkatapos, gagawin ng Tagapamahala ng Pangangalaga ng miyembro ang mga sumusunod:

- Tulungan ang mga miyembro na gawin at sundin ang kanilang plano sa pangangalaga.
- Ikonekta ang mga miyembro sa kanilang PCP.
- Makipag-usap sa pamilya tungkol sa iba pang pangangailangan sa pangangalaga.

► Para alamin ang higit pa o mag-opt out, tawagan ang Team ng Pamamahala sa Integrated na Pangangalaga ng HPSM sa **650-616-2060**.



PAMAMAHALA NG KUMPLIKADONG KASO — nakakatulong sa mga miyembrong may isa o higit pang kalagayan ng kalusugan na makuha ang pangangalagang kailangan nila para maabot ang kanilang mga layunin sa kalusugan. Posibleng kasama sa mga kasalukuyang kalagayan ng kalusugan ang diabetes, altapresyon, o hika. Nag-aalok din ng emosyonal at panlipunang suporta sa pamamagitan ng mga tagapagbigay-serbisyo ng plano, mga partner, at mga mapagkukunan ng suporta at tulong sa komunidad

Tumatawag ang mga Tagapamahala ng Pangangalaga ng HPSM sa mga kuwalipikadong miyembro para imbitahan silang sumali sa programa. Puwedeng mag-opt in o mag-opt out ang mga miyembro anumang oras. Kapag sumali ang isang miyembro sa programa, may idaragdag na Tagapamahala ng Pangangalaga sa kanyang pangkat sa pag-aalaga. Regular na magfa-follow up ang naturang Tagapamahala ng Pangangalaga para:

- Tukuyin at bigyang-prioridad ang mga alalahanin, layunin, at interbensyon.
- Bumuo ng plano sa pangangalaga kasama ang miyembro.
- Tumulong sa pagkuha ng iba pang pansuportang serbisyo.
- Tumulong sa pamamahala ng maraming isyu at pangangailangang pangkalusugan.

► Para alamin ang higit pa, bisitahin ang www.hpsm.org/cc o tawagan ang Team ng Pamamahala sa Integrated na Pangangalaga ng HPSM sa **650-616-2060**.

SIMULANG GAMITIN ANG INYONG MGA BENEPISYO

Bago man kayo o matagal-tagal nang miyembro ng HPSM, pinapadali ng aming Maiikling Gabay sa Pagsisimula ang pag-unawa at paggamit sa inyong mga benepisyo! Naglalaman ang mga ito ng mga kapaki-pakinabang na impormasyon gaya ng:

- **Anim na Hakbang sa Isang Malusog na Simula**, kabilang kung paano mag-sign up para sa Portal ng Miyembro ng HPSM sa www.hpsm.org/member-portal, kung saan ninyo magagawa ang mga sumusunod:
 - Pumili ng inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP)
 - I-update ang inyong address at numero ng telepono,
 - Tingnan ang inyong mga rekord ng mga bakuna at marami pa—online anumang oras!
- **Buod ng mga benepisyo ng HPSM**, kabilang ang mga serbisyo para sa pangangalaga ng kalusugan, mga inireresetang gamot, at mga gastusin. Sakop din nito ang Linya ng Pagpapayo ng Nurse, programang Pamamahala ng Pangangalaga, Yunit ng Edukasyong Pangkalusugan, mga serbisyo ng tagasalin, at higit pa.
- **Benepisyo sa Biyahe ng HPSM**, na nag-aalok ng mga libreng sakay mula at papunta sa mga appointment sa pangangalaga sa kalusugan. Available ito sa mga miyembro ng Medi-Cal at CareAdvantage na walang ibang transportasyon. Alamin ang tungkol sa Benepisyo sa Biyahe sa www.hpsm.org/ride.
- **Listahan ng mga programa at mapagkukunan ng tulong at suporta** na iniaalok ng aming partner, ang San Mateo County Health. Kabilang dito ang pangangalaga sa kalusugan ng isip para sa inpatient, paggamot sa paggamit ng substance, at Mga Serbisyo na Nagbibigay ng Suporta sa Loob ng Tahanan (In-Home Supportive Services; IHSS).

► Makakakuha ang bawat bagong miyembro ng Maikling Gabay sa Pagsisimula kasama ang kanyang ID card ng miyembro. Online din ang mga ito sa www.hpsm.org/quick-start-guides. Kung gusto ninyo ng naka-print na kopya, mag-email sa customersupport@hpsm.org.

ALAMIN ANG INYONG MGA BENEPISYO AT PAANO MAGAGAMIT ANG MGA ITO

Sa inyong Aklat-Gabay ng Miyembro, na regular na ina-update, inilalarawan din ang inyong mga benepisyo at kung paano gagamitin ang mga ito. Bisitahin ang www.hpsm.org/member-handbooks para mahanap ang pinakabagong bersyon. Kasama sa iba pang impormasyong available online at sa Aklat-Gabay ng Miyembro ang mga sumusunod:

Mga benepisyo, serbisyo, at sakop na gamot

- Mga serbisyo at gamot na sakop at hindi sakop ng inyong planong pangkalusugan
- Mga copay (kung kailangan)
- Paano magsumite ng mga claim (paghahabol ng kabayaran) 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 tagabigay ng serbisyo na nasa samahan (kabilang ang mga tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (PCP), mga tagabigay ng serbisyo sa specialty na pangangalaga, mga tagabigay ng serbisyo sa kalusugan ng isip, at mga ospital)

Access sa pangangalaga

- Pagkuha ng pangangalaga kapag kailangan ninyo ito, kabilang kapag nasa isang emergency
- Paghahanap ng mga serbisyo para sa pangangalaga ng kalusugan at mga inireresetang 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

MAY NAPILI NA BA KAYONG DENTISTA SA SAMAHAN NG HPSM?

Idinisenyo ang HPSM Dental na padaliin ang pagkuha ng pangangalaga sa ngipin para sa mga miyembro ng Medi-Cal at CareAdvantage. Ang mga serbisyo lang na makukuha ninyo mula sa mga tagabigay ng serbisyo na nasa samahan ng HPSM Dental ang babayaran ng HPSM Dental. Kung kukuha kayo ng mga serbisyo sa pangangalaga sa ngipin mula sa mga tagabigay ng serbisyo na wala sa samahan, kakailanganin ninyong magbayad mula sa sariling balsa.



PUMILI NA NG DENTISTA SA SAMAHAN NG HPSM

Maghanap sa mahigit 350 tagabigay ng serbisyo na nasa samahan ng HPSM Dental.

- Bisitahin ang www.hpsm.org/provider-directory at i-click ang button na "Maghanap." O kontakin ang HPSM para padalhan kayo ng listahan ng mga tagabigay ng serbisyo sa mail
- Maghanap ng mga tagabigay ng serbisyo gamit ang pangalan o ilagay ang inyong zip code at mag-click sa "Dental"

► Kapag tumawag kayo sa opisina ng dentista para mag-iskedyul ng appointment, ipaalam sa kanya na mayroon kayong HPSM Dental bilang inyong insurance sa pangangalaga sa ngipin.

MGA SERBISYO NG TULONG SA WIKA PARA SA INYO

Para makapagdesisyon nang tama tungkol sa inyong kalusugan, kailangan ninyong maunawaan kung ano ang sinasabi sa inyo ng inyong tagabigay ng serbisyo. Kailangan din ninyong malaman ang tungkol sa mga serbisyong sakop ng inyong mga benepisyo. Available sa inyo ang mga sumusunod na serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad:

- Available ang **mga serbisyo ng tagasalin** nang 24 na oras kada araw, 7 araw kada linggo, sa pamamagitan ng telepono, video, o nang personal (para sa mga espesyal na sitwasyon). Gamitin ang mga ito sa tuwing tatanggap kayo ng pangangalaga sa kalusugan (gaya ng pakikipag-usap sa inyong tagabigay ng serbisyo, pagpapa-appointment, o pagtawag sa HPSM). Alamin ang higit pa sa www.hpsm.org/member/language-services.
- Available ang **mga isinaling impormasyon ng benepisyo** gaya ng inyong Aklat-Gabay ng Miyembro, Taunang Abiso ng Pagbabago, at higit pa online sa www.hpsm.org/member/resources. Kung gusto ninyo ang impormasyong ito sa ibang wika, o kung gusto ninyo itong i-print at i-mail sa inyo, tumawag o mag-email sa Mga Serbisyo para sa Miyembro o sa Yunit ng CareAdvantage.
- **Puwedeng ihanda ang mga isinaling sulat** mula sa HPSM (gaya ng mga pagpapalit ng tagabigay ng serbisyo o mga awtorisasyon) sa gusto ninyong wika kung hihilingin ninyo. Tumawag o mag-email sa Mga Serbisyo para sa Miyembro o sa Yunit ng CareAdvantage.



Layunin naming makapagbigay ng mga de-kalidad na serbisyo sa wika. Kung hindi kayo masaya sa mga serbisyo sa wika na natatanggap ninyo, puwede kayong maghain ng reklamo online, sa pamamagitan ng telepono, o sa pamamagitan ng pagsulat. Hindi maaapektuhan ng paghahain ng reklamo ang inyong mga benepisyo. Para sa higit pang impormasyon, kontakin ang Mga Serbisyo para sa Miyembro o ang Yunit ng CareAdvantage o bisitahin ang www.hpsm.org/member/file-a-complaint.

Kontakin ang HPSM

Mga miyembro ng Medi-Cal, HealthWorx HMO at ACE:

tawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro sa
1-800-750-4776 o
650-616-2133
Lunes hanggang Biyernes
8:00 a.m. hanggang 6:00 p.m.

Para sa mga miyembro ng CareAdvantage:

tawagan ang Yunit ng CareAdvantage sa
1-866-880-0606 o
650-616-2174
Lunes hanggang Linggo
8:00 a.m. hanggang 8:00 p.m.

TTY: i-dial ang **1-800-735-2929** o **7-1-1**
Email: customersupport@hpsm.org

MANATILING UPDATED SA INYONG MGA SCREENING TEST PARA SA KANSER

Nakakasagip ng buhay ang mga screening test para sa kanser. Ang pagpapa-screen ay makakatulong sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) na humanap ng mga abnormal na selula o kanser sa maagang yugto bago lumitaw ang mga sintomas. Kapag maagang nahanap ang kanser, maaaring mas madali itong gamutin o pagalingin. Kaya mahalagang magpa-screen.

Narito ang isang iskedyul kung kailan kukunin ang mga inirerekomendang screening test:

Mga screening para sa kanser	Edad	Mga Rekomendasyon
Screening para sa kanser sa suso. Gagamit ng mammogram para humanap ng mga bukol sa mga suso bago pa man masalat ang mga ito. Alamin ang higit pa sa www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/screening.htm .	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	Sumailalim sa mammogram kada isa hanggang dalawang taon
Screening para sa colorectal na kanser. Iba-iba ang ginagamit na screening test para makahanap ng mga unang senyales ng colorectal na kanser. Alamin ang higit pa sa www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/screening/tests.htm .	45-50 taong gulang	Sumailalim sa una ninyong screening para sa colorectal na kanser: itanong sa inyong PCP kung gaano kayo kadalas dapat magpa-screen at kung aling test ang kukunin
	50-75 taong gulang	Ipagpatuloy ang pagpapa-screen: itanong sa inyong PCP kung gaano kayo kadalas dapat magpa-screen at kung aling test ang kukunin

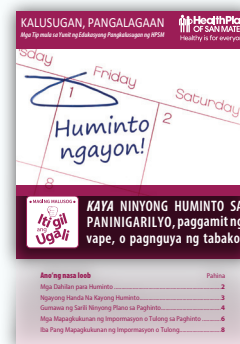
► **Kontakin na ang inyong PCP para iiskedyul ang susunod ninyong pagbisita!** Sa inyong pagbisita, itanong sa inyong PCP kung aling screening test ang dapat na ninyong kunin.

MGA ESPESYAL NA EDISYON NA NEWSLETTER PARA SA MGA MIYEMBRO

Nakatuon ang HPSM na tulongan kayong **Maging Malusog**. Tingnan ang bago naming serye ng “Maging Malusog” sa mga newsletter ng miyembro. Ang mga ito ay madaling gamiting gabay sa mga partikular na isyung pangkalusugan na naglalaman ng mga tip at mapagkukunan ng tulong at suporta. Available ang mga ito sa iba’t ibang wika. Narito ang una naming dalawang isyu:



Naglalaman ang Newsletter para sa Diabetes ng mga tip sa pangangalaga sa diabetes, isang checklist para sa pagkontrol sa diabetes, at marami pa.



Ipinapaliwanag ng Newsletter sa Paghinto sa Paggamit ng Tabako ang mga benepisyo ng paghinto sa paggamit ng tabako na naglalaman ng anim na hakbang sa pagbuo ng plano sa paghinto at marami pa

► I-download ang mga PDF ng mga newsletter na ito sa pamamagitan ng pagpunta sa www.hpsm.org/member/health-tips at pagpili sa paksang gusto ninyong malaman. Para padalhan kayo ng mga print na kopya sa pamamagitan ng mail, tawagan ang Yunit ng Edukasyong Pangkalusugan sa **650-616-2165**. Ipapaalam namin sa inyo kapag may lumabas na mga bagong isyu ng newsletter na “Maging Malusog!”

SAGUTIN ANG TAWAG PARA SA HRA SURVEY

Bilang planong pangkalusugan ninyo, gustong tiyakin ng HPSM na matatanggap ninyo ang mataas na uri ng pangangalagang pangkalusugan na tumutugon sa inyong pangangailangan. Para magawa ito, kailangan naming malaman kung ano ang mga kasalukuyan ninyong layunin sa inyong pangangalaga sa kalusugan.

Nakikipagtulungan ang HPSM sa isang kumpanyang tinatawag na Independent Living Systems (ILS) para makuha ang impormasyong ito. Tatawagan kayo ng ILS para magsagot ng kumpidensiyal na survey ng Pagtatasa ng Panganib sa Kalusugan (Health Risk Assessment, HRA). Mahihiling din ninyo na makuha sa mail ang survey.

► Kung kailangan ninyo ng tulong o kung may mga tanong kayo tungkol sa HRA survey, tumawag sa **1-888-234-6403** (toll free) o **650-227-4670** mula 8:00 a.m. hanggang 5:00 p.m.

SIMULANG GAMITIN ANG INYONG MGA PINAHUSAY NA BENEPISYO SA CAREADVANTAGE!

Pinapangalagaan kayo ng CareAdvantage ng Health Plan of San Mateo sa pamamagitan ng iba't ibang benepisyo para suportahan ang isang malusog na paraan ng pamumuhay! At patuloy naming pinapahusay ang CareAdvantage para mas matugunan ang inyong mga pangangailangang pangkalusugan. Halimbawa, noong Enero 1, 2023, nagdagdag ang CareAdvantage ng **tatlong pinahusay na benepisyong puwede na ninyong magamit ngayon!**



HANGGANG \$25,000 KADA TAON SA PANDAIGDIGANG PANG-EMERGENCY NA PANGANGALAGA



Bagama't masayang bumiyaha, nakaka-stress din ito lalo na kung magkakasakit o masasaktan kayo habang nasa malayong lugar. Bilang miyembro ng CareAdvantage, panatag kayong malamang sakop ang inyong mga gastusin sa pang-emergency na pangangalaga sa kalusugan saanman kayo magpunta!

\$360 KADA TAON PARA SA MGA OTC NA GAMOT AT MEDIKAL NA SUPPLY



Makakakuha kayo ng **prepaid debit card** na puwede ninyong gamitin sa mga lokal na retailer (gaya ng Walgreens at CVS). Puwede rin kayong mag-order online, sa pamamagitan ng telepono, o sa pamamagitan ng mail nang libre ang delivery. Nilalagyan ang card ng \$90 kada tatlong buwan para mabili ninyo ang mga sumusunod:

✓ Mga gamot sa sipon, trangkaso, at allergy

✓ Mga medikal at dental na supply, at mga supply para sa personal na kalinisan

✓ Mga supply para sa incontinence, mga bitaminang supplement, at marami pang iba

\$175 KADA TAON PARA SA MGA SALAMIN AT CONTACT LENS



Kada taon, pumili sa pagitan ng mga salamin sa mata na may mga frame, o mga contact lens. Sakop din ng benepisyo sa pangangalaga sa paningin ng CareAdvantage ang isang taunang eksaminasyon sa mata, glaucoma screening, at mga serbisyo sa pangangalaga sa mata—lahat nang walang copay.

Alamin pa ang tungkol sa mga ito at iba pang benepisyo ng CareAdvantage sa www.hpsm.org/careadvantage o sa inyong Aklat-Gabay ng Miyembro ng CareAdvantage sa www.hpsm.org/careadvantage-manuals.