

HEALTHmatters

Ang newsletter ng HPSM para sa mga miyembro na naglalaman ng mga payo para sa malusog na pamumuhay at mga paraan kung paano masulit ang inyong mga benepisyo. Kung mayroon kayong mga tanong sa partikular na nilalaman na makakaapekto sa inyong kalusugan, mangyaring makipag-ugnayan sa tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan.

Marketing & Communications

Mat Thomas, Editor

Peggie Van, Designer

 **HealthPlan
OF SAN MATEO**
Healthy is for everyone

Summer 2020



PAGE 2

**HealthPlan
OF SAN MATEO 801**

**ESPESYAL NA
MENZAHE NG CEO
NG HPSM SA KRISIS
NG COVID-19**



PAGE 8

**TELEMEDISINA:
KONSULTASYON SA
DOKTOR SA TELEPONO
O VIDEO**



PAGE 12

**PANGALAGAAN ANG
INYONG EMOSYONAL
NA KALUSUGAN**

SA ISYUNG ITO

MGA BALITA AT PROGRAMA NG HPSM

HPSM, Nakatanggap ng Akreditasyon ng NCQA	2
Mga Sentro ng Husay para sa Mga Pasyente ng COVID-19.....	3
Ligtas na Pumunta sa Inyong Appointment	3

MGA UPDATE SA COVID-19

Mayroon Ba Kayong Espesyal na Kondisyon? Gawin Itong Mga Dagdag na Hakbang Para Protektahan Ang Inyong Sarili Sa COVID-19	4
Ang Aming Pagdamay (Outreach) Sa Mga Miyembro Sa Panahon ng COVID-19	6
Pinalawig ng Medi-Cal ang Pagiging Kuwalipikado sa Panahon ng Pandemya	6
Pagpapababa ng Panganib ng COVID-19 Para sa Mga Taong May Kapansanan.....	7

MGA MAPAGKUKUNAN NG IMPORMASYON O TULONG SA KALUSUGAN

Kumuha ng Interpreter Sa Telepono O Video Sa Susunod Ninyong Konsultasyon	8
Survey sa Pagtatasa ng Panganib sa Kalusugan (Health Risk Assessment o HRA)	9
Ipaghatid Nang Libre Ang Inyong Mga Gamot	9
Linya ng Pagpapayo ng Nars	9

KALUSUGAN AT KAGALINGAN

Population Health Management Program (Programa sa Pamamahala ng Kalusugan ng Populasyon)	10
Gawing Priyoridad Ngayong Taon ang Bakuna sa Trangkaso	10
Tumigil sa Paninigarilyo at Vaping.....	11

EMOSYONAL NA KALUSUGAN

Payo sa Pansariling Pangangalaga Para Bumuti ang Pakiramdam	12
---	----

KALUSUGAN NG MGA BATA

Programang Kalusugan ng Mga Pamilya Bago Manganak Hanggang Tatlong Taon (Prenatal To Three Healthy Families Program)	14
Mga Miyembro ng Medi-Cal: Kumuha ng Pangangalagang Dental	14
Gawin Itong Mga Hakbang Para Manatiling Malusog Ang Inyong Mga Anak	15
Mga Mapagkukunan ng Tulong sa Website ng HPSM para sa COVID-19 ...	16

*Manatili sa bahay.
Manatiling malakas.
Manatiling konektado.*

MGA BALITA AT PROGRAMA NG

ESPESYAL NA MENSAHE NG CEO NG HPSM



Mahirap ang panahong ito. Ang pandemyang COVID-19 ang pinakamalubhang krisis pangkalusugan ng siglo. Ito at ang iba pang pangyayari kamakailan ay nagbigay ng mahahalagang tanong: Paano natin poprotektahan ang pinakabulnerable at kadalasang napapabayaang miyembro ng komunidad? Paano natin susuportahan ang mga importanteng manggagawa na tumatao sa mga grocery, nursing homes at iba pang pangunahing pangangailangan? Paano natin wawakasan ang sistemikong rasismo at matatamo ang panlipunang katarungan?

Sa San Mateo County, malubhang tinamaan ng COVID ang matatanda at Latinong komunidad. Mahigit sa dalawang-katlo ng mga namatay sa COVID dito ay nangyari sa mga grupong residensiyal at skilled nursing facilities (SNFs). Ang matatandang residente at ang mga may kondisyong pangkalusugan o kapansanan ay may malaking panganib sa kanilang kalusugan mula sa virus. Ang mga Latino a y bumubuo ng halos sang-kapat ng populasyon nila, pero sila ang bumubuo ng halos kalahati ng higit sa 3,000 kaso ng COVID. Dahil maraming taong nag-iisa sa kanilang mga bahay, isa pang malubhang panganib sa kalusugan ang kalungkutan.

Ang HPSM ay nakalaang tumulong sa mga miyembro sa panahong ito ng krisis. Mababasa ang marami sa aming mga pagsisikap sa babasahing ito. Halimbawa:

- Dahil marami sa aming mga pinakabulnerableng miyembro ay nakatira sa mga SNF, tinutulungan namin ang mga pasilidad na ito na mapigilan ang pagkalat ng COVID at gamutin ang mga pasyenteng may COVID
- Dinadamayan namin ang halos 25,000 may malaking panganib na miyembro ng HPSM para tulungan silang protektahan ang kanilang sarili mula sa COVID at makipag-ugnayan sa mga tao sa pamamagitan ng telepono o sulat upang maiwasan ang kalungkutan
- Tinutulungan namin kapwa ang mga miyembro at doktor na gumamit ng telemedisina sa halip na aktuwal na konsultasyon ng mga doktor kung nararapat
- Upang tanggalin ang hadlang sa wika ng pangangalaga, isinasalin namin ang mga kritikal na impormasyon sa kalusugan sa aming website tungo sa pinakakaraniwang wika ng aming komunidad at nag-aalok kami ng bagong mga serbisyong video remote interpreter para sa lahat ng konsultasyon ng doktor

Kung mayroon kayong mga ideya kung paano namin mapabubuti ang pagtugon sa inyong mga pangangailangan, makipag-ugnayan sa amin. Bisitahin ang www.hpsm.org/contact-us sa impormasyon sa pagkontak. At manatiling ligtas, konektado at malusog!

Sumasainyo,

Maya Altman
CEO, Health Plan of San Mateo

HPSM, NAKATANGGAP NG AKREDITASYON NG NCQA

Noong Enero 22, 2020, iginawad ng National Committee for Quality Assurance (NCQA) sa programa ng HPSM Medi-Cal ang istatus ng Akreditasyon. Ang akreditasyon ng NCQA ay ang “tatak ng aprobasyon” ng industriya ng pangangalaga ng kalusugan. Sinasabi nito na natugunan ng HPSM ang pinakamataas na pamantayan ng kalidad. Mas makakatulong kami sa inyo dahil dito – kayong mahahalaga naming miyembro.

Nagtatrabaho ang HPSM para rito sa loob ng ilang taon. Noong Setyembre 2017, nakatanggap ang HPSM ng Interim Accreditation mula sa NCQA. Ngayon ay mayroon na kaming ganap na istatus ng Akreditasyon.

Ipinagmamalaki namin na natamo namin sa wakas ang aming hangarin. Ginawa ng prosesong ito ang HPSM na maging mas mahusay na planong pangkalusugan. Mas pinalapit din kami nito sa pagutupad ng aming bisyon na Para sa lahat ang pagiging malusog.



Ang NCQA ay isang pribado at di-pinagkakakitaang organisasyong laan para sa pagpapaunlad ng kalidad ng pangangalaga ng kalusugan

MGA SENTRO NG HUSAY PARA SA MGA PASYENTE NG COVID-19

Kadalasan, ang mga mas matatandang tao na may mga hindi gumagaling na problema sa kalusugan ang may pinakamalulubhang reaksiyon sa COVID-19. Maraming pasyente sa mga pasilidad ng pangangalaga o nursing facility ang nasa ganitong populasyon na mas mataas ang peligro. Inaalagaan sa mga pasilidad ng pangangalaga ang mga taong nangangailangan ng mga karagdagang pangangalaga pagkatapos manatili sa ospital bago sila umuwi. Nangangalaga rin ang mga ito ng maraming tao na pangmatagalan nang naninirahan sa mga iyon.

Nagsusumikap nang husto ang HPSM at San Mateo County Health para matiyak na mapapangalagaan ng mga pasilidad ng pangangalaga ang mga miyembrong may mataas na peligro, at makakapanggamot ang mga ito ng mga pasyenteng may COVID-19. Kabilang dito ang pagbibigay ng pagsasanay sa mga pasilidad sa kung paano iiwasan ang pagkalat ng COVID-19.

Kaya naman, bilang bahagi ng Nursing Facility Coalition ng San Mateo County, tinulungan ng HPSM at San Mateo County Health ang tatlong SNF sa San Mateo County na maging Sentro ng Husay (Center of Excellence o COE) sa paggamot ng COVID-19. Ang tatlong COE ay Pacifica Nursing & Rehab Center, St. Francis Convalescent Pavilion, at Seton Medical Center.

Kinikilala ng COE ang mga espesyalisadong programa sa pangangalagang pangkalusugan na gumagawa at nagpapatupad ng pinakamahuhusay na kasanayan sa paggamot ng isang partikular na medikal na kondisyon. **Para magkaroon ng katayuang COE sa COVID-19 sa San Mateo County, nagtataglay dapat ang mga SNF ng mga sumusunod:**

Matataas na pamantayan sa pangangalaga sa pasyente

Sapat na bilang ng kama

Kaunting pangmatagalan na residenteng lililipat

May mga karanasang operational na team

LIGTAS NA PUMUNTA SA INYONG APPOINTMENT

Kailangan ba ninyo ng masasakyan papunta sa doktor, parmasya o ibang konsultasyon sa pangangalaga ng kalusugan? Ang mga miyembro ng CareAdvantage at Medi-Cal na walang masasakyan ay maaaring makasakay nang libre. Tumawag sa American Logistics Company (ALC) nang di-bababa sa dalawang araw bago ang inyong appointment. Tumawag sa pinakamaaga kung mayroon kayong di-inaasahang appointment (kabilang ang pagkaraan ng oras ng trabaho).

▶ Sa mga miyembro ng CareAdvantage: tumawag sa **1-877-356-1080**

▶ Mga miyembro ng Medi-Cal: tumawag sa **1-844-856-4389**



Dalawang uri ng masasakyan sang-ayon sa inyong pangangailangan:

- Curb-to-curb (hatid ng Uber: kailangang mayroon kayong cell phone na makatatanggap ng mensahe sa text mula sa drayber ng Uber, at kailangang maghintay kayo sa labas sa gilid ng kalsada para makasakay.)
- Door-to-door (hatid ng ALC)

Kapwa may pangkaligtasang hakbang ang ALC at Uber upang protektahan ang mga pasahero mula sa COVID-19:

- Ang mga face mask o pantakip sa mukha ay mandatoryo sa lahat ng pasahero at drayber
- Nililinis ng drayber ang mga ibabaw sa loob ng sasakyan pagkatapos ng bawat biyahe
- Hinihikayat ang mga drayber na ibaba ang bintana upang mas malakas ang daloy ng hangin

MGA UPDATE SA COVID-19

MAYROON BA KAYONG ESPESYAL NA KONDISYON? GAWIN ITONG MGA DAGDAG NA HAKBANG PARA PROTEKTAHAN ANG INYONG SARILI SA COVID-19

Ang mga taong may diabetes ay may mas mataas na panganib na magkasakit nang malubha dahil sa COVID-19. Ang mga taong may hika o altapresyon ay maaaring may mas mataas na panganib na magkasakit nang malubha dahil sa COVID-19. Kung mayroon kayo ng isa sa mga kondisyong ito, iminumungkahi ng CDC na gawin ninyo ang mga dagdag na hakbang na ito. Alamin pa sa www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html. Bilang karagdagan:

Huwag ihinto ang anumang medikasyon o palitan ang inyong planong gamutan nang hindi nakikipag-usap sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan.

DIABETES

- Ipasuri ang inyong blood sugar at subaybayan ang mga resulta, ayon sa sinabi ng inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan.
- Tiyakin na mayroon kayong di-bababa sa 30 araw na supply ng insulin at iba pang gamot sa diabetes na nasa inyo. Tawagan ang inyong parmasya at tanungin kung maaari nilang ipadala sa inyo ang inyong medikasyon.

HIKA

- Sundin ang inyong Asthma Action Plan. Kung wala kayong asthma action plan, magpagawa sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan ng planong maaari para sa inyo.
- Gamitin ang inyong inhaler sa tamang paraan. Para higit na kaalaman, bisitahin ang www.cdc.gov/asthma/inhaler_video/default.htm.
- Iwasan ang mga nagdudulot sa inyong hika. Upang higit na malaman ang tungkol sa mga nagdudulot ng hika, bisitahin ang www.cdc.gov/asthma/triggers.html.
- Tiyakin na mayroon kayong di-bababa sa 30-araw na supply ng inyong gamot sa hika na nasa inyo. Tawagan ang inyong parmasya at tanungin kung maaari nilang ipadala sa inyo ang inyong medikasyon.

PARA PROTEKTAHAN ANG INYONG SARILI MULA SA COVID-19, MUNGKAHI SA INYONG CENTERS FOR DISEASE CONTROL (CDC) NA:



Hugasan ang inyong kamay ng sabon at tubig nang madalas.



Lumayo nang di-bababa sa 6 na talampakang layo mula sa mga taong di ninyo kasama sa bahay. Makipagkita lang sa iba sa labas para magkaroon ng sapat na daloy ng hangin.

Tawagan ang inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan kung mayroon kayong mga alalahanin o hindi maganda ang inyong pakiramdam. Maaari silang mag-alok ng konsultasyong personal sa tanggapan at/o dalaw gamit ang telepono o video. Kung mayroon kayong medikal na emergency, humingi agad ng pangangalaga.

Sundin ang mga rekomendasyon ng inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan para sa pagdidiyeta at ehersisyo (nang may social distancing).

ALTAPRESYON

- Inumin ang inyong gamot sa altapresyon ayon sa sinabi ng inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan.
- Tiyakin na mayroon kayong di-bababa sa 30-araw na supply ng gamot sa inyong sakit sa puso, kabilang ang gamot sa mataas na kolesterol at altapresyon.

PAGBUBUNTIS

- Huwag lumiban sa inyong konsultasyon para sa pangangalaga sa pagbubuntis. Kung nag-aalala kayo sa inyong konsultasyon, makipag-usap sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan.
- Limitahan ang pakikipag-usap sa mga tao na hindi ninyo kasama sa bahay hangga't maaari.
- Tiyakin na mayroon kayong di-bababa sa 30-araw na supply ng anumang gamot na iniinom ninyo na nasa inyo. Tawagan ang inyong pamilya at tanungin kung maaari nilang ipadala sa inyo ang inyong medikasyon.
- Maaaring kayong makaramdam ng takot at pagkabalisa ngayong panahon ng pandemya. Upang makaalam tungkol sa stress at pag-angkop, bisitahin ang www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html.
- Sumali sa programang Baby + Me ng HPSM at tumanggap ng mga gantimpala sa inyong pagbisitang prenatal at postpartum nang nasa oras. Tingnan ang pahina 10 para sa mga detalye.



Magsuot ng mask o telang pantakip sa mukha kung may kasamang ibang tao sa labas ng inyong bahay.



Takpan ang inyong bibig at ilong kapag umuubo o bumabahing gamit ang tisyu o ang loob ng inyong siko.



Linisin at i-disinfect ang mga bagay na madalas nahahawakan. Kabilang dito ang mga mesa, seradura, patayan ng ilaw, countertop, hawakan, desk, telepono, keyboard, banyo, gripo at lababo.

MGA UPDATE SA COVID-19

ANG AMING PAGDAMAY (OUTREACH) SA MGA MIYEMBRO SA PANAHOON NG COVID-19

Ang COVID-19 ay nagsanhi ng mga problema sa maraming miyembro ng HPSM. Kung naghihirap kayo o ang kapamilya, narito ang HPSM para tumulong, tawagan ninyo kami. Nakikipag-ugnayan din kami sa mga miyembro upang malaman kung kailangan nila ng suporta—at ipinaaalang sa kanila na nag-aalala kami. Narito ang tatlong paraang ginagawa namin.

Welfare phone screening (Eksaminasyon ng kagalingan sa telepono)

Mula nang nagka-COVID-19, marami ang hindi nagpupunta sa doktor, parmasya at kahit sa supermarket. Kaya tinatawagan namin ang aming matatandang miyembro at miyembrong may kapansanan upang malaman kung kailangan nila ng tulong sa mga sumusunod:

- **Mga serbisyo para sa pangangalaga ng kalusugan** Kabilang dito ang libreng paghahatid ng reseta o pagbisita ng tagaserbisyo sa pangangalaga ng kalusugan, na puwedeng personal na konsultasyon, pagtawag sa telepono o sa video
- **Pagkain** Mairerekomenda namin ang mga miyembro sa mga lokal na food bank o organisasyong naghahatid ng pagkain sa kanilang bahay nang libre
- **Impormasyon sa kalusugan** Binibigyan namin ng impormasyon sa kalusugan ang mga buntis at mga may hika at rekomendasyon sa mga makatutulong

Mga panawagan sa panlipunang pagdamay

Para mabawasan ang pag-iisa, maraming kawani ng HPSM ang nagboluntaryong tawagan ang mga miyembro upang kumustahin sila. Nakipagtulungan din ang HPSM sa isang lokal na organisasyong tumutulong sa matatandang miyembro na maging “buddy calls” sa isa’t isa.



Postcard para sa "Minamahal na Kapitbahay"

Ang HPSM ay nagdisenyo at nag-impenta ng isang serye ng postcard para sulatan ng mga volunteer ng maikli at positibong mensahe ang ibang miyembro ng HPSM. Ang mga personal na sulat na ito ay nakatutulong na palakasin ang loob ng ating mga miyembrong maaaring nag-iisa. Puwede rin kayong magboluntaryo! Mag-sign up sa www.hpsm.org/volunteer.



Mga positibong sulat ng mga volunteer sa mga HPSM postcard

PINALAWIG NG MEDI-CAL ANG PAGIGING KUWALIPIKADO SA PANAHOON NG PANDEMYA

Mula Marso 2020, dahil sa COVID-19, ang California Department of Health Care Services (DHCS) ay pinalawig ang pagiging kuwalipikado sa Medi-Cal ng mga tao kahit hindi pa nila nakompleto ang kanilang pakete ng muling pagpapasya. Ginawa nila ito upang matiyak na walang mawawalang kahit isang pagkakasakop sa pangangalaga ng kalusugan sa Medi-Cal sa panahon ng pandemya. Kaya, kung kayo ay miyembro ng HPSM Medi-Cal o CareAdvantage, ang inyong pagkakasakop sa Medi-Cal ay mananatiling aktibo hanggang makatanggap kayo ng abiso. Pero, kung kumuha kayo ng pakete ng muling pagpapasya, kailangan pa ring sagutan ninyo ito at ipadala sa San Mateo County Human Services Agency (HSA) (Ahensiya para sa mga Serbisyon Pantao).

Kadalasang sinusuri ng DHCS ang pagiging kuwalipikado sa Medi-Cal ng bawat miyembro isang beses kada taon. Bago ang pandemya, kung hindi natugunan ng miyembro ang mga pamantayan sa pagiging kuwalipikado, mawawala ang kanilang pagkakasakop sa Medi-Cal. Pero sa ngayon, tanging mga miyembro na umalis ng San Mateo County o mga namatay ang mawawalan ng kanilang Medi-Cal.



Bumaba ba ang inyong kita? Posible kayong makakuha ng Medi-Cal!
Mag-apply online sa www.hsa.smcgov.org/medi-cal-health-insurance o tumawag sa **1-800-223-8383**.

PAGPAPABABA NG PANGANIB NG COVID-19 PARA SA MGA TAONG MAY KAPANSANAN

Hindi lang ang pagkakaroon ng kapansanan ang naglalagay sa isang tao sa mas malaking panganib ng pagkahawa sa COVID-19. Pero ang ilang taong may kapansanan ay maaaring may mas malaking panganib ng pagkakaroon ng COVID-19 kung sila ay:

- Naging close contact ng mga may COVID-19 o
- May mga nakakubling kondisyong medikal (hal., diabetes, altapresyon)

Ipinahayag ng CDC na ang mga taong may isa sa mga tipo ng kapansanang nakalista sa ibaba ay maaaring may mas malaking panganib na mahawa ng COVID-19. Maaari ring may mas malaking panganib silang mahawa ng COVID-19 nang hindi nalalamang mayroon silang virus.

- Mga taong may limitadong mobilidad o hindi maiwasang mapalapit sa ibang taong maaaring may COVID-19
- Mga taong nahihirapang makaintindi ng impormasyon
- Mga taong nahihirapang gumawa ng hakbang upang protektahan ang kanilang sarili sa COVID-19
- Mga taong maaaring hindi makapagsabi ng mga sintomas na mayroon sila

PROTEKTAHAN ANG INYONG SARILI MULA SA COVID-19

Maaari kayong gumawa ng mga hakbang upang protektahan ang inyong sarili mula sa COVID-19. Kabilang dito ang paghuhugas ng kamay, pagpapanatili ng anim na talampakang layo mula sa iba at pagsusuot ng telang pantakip sa mukha. Kung mayroon kayong direktang tagabigay ng serbisyo (personal na tagapag-alaga, therapist o iba pa), gawin ang mga hakbang na ito:

- **Tanungin kung:**
 - Nagkaroon sila ng anumang sintomas ng COVID-19
 - Napalapit sila sa taong may COVID-19
- **Sabihin sa kanila na:**
 - **Maghugas ng kanilang kamay** kapag pumasok sila sa inyong bahay
 - **Maghugas ng kanilang kamay bago at pagkatapos na mahawakan nila kayo**, gaya ng:
 - Pagkatapos magbihis, maligo/mag-shower, maglipat, magbanyo, o magpakain
 - Bago at pagkatapos mahawakan ang mga gamit na tisyu
 - Kapag nagpapalit ng mga kumot o naglalaba
 - **Linisin at i-disinfect ang mga bagay at ibabaw na madalas nahahawakan**, kabilang ang:
 - Mga counter, seradura, banyo, telepono at keyboard
 - Mga gamit tulad ng wheelchair, scooter, walker, tungkod, tangke ng oksiheno o iba pang pantulong na kasangkapan
 - **Magsuot ng mask** kung kasama ninyo sila o nasa inyong bahay

Para sa karagdagang kaalaman, bisitahin ang www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-disabilities.html

Kailangan ng Suporta?

Hindi kayo nag-iisa. Narito ang Care Management Program ng HPSM upang tumulong. Kaya ng programa na:

- Gawing nagtutulungan kayo ng inyong tagapagbigay ng serbisyong pangkalusugan at HPSM
- Suportahan kayong matupad ang inyong layunin sa kalusugan
- Iugnay kayo at ang inyong awtorisadong kinatawan sa:
 - Inyong mga benepisyo sa plano
 - Mga Programa ng HPSM
 - ba pang mga serbisyo:
 - Paghahatid ng pagkain
 - Transportasyon sa mga konsultasyon para sa pag-aalaga ng kalusugan (kabilang ang COVID-19 testing)
 - Mga serbisyo ng video interpreter para sa hindi Ingles na salin at American Sign Language (ASL)

Para sa karagdagang kaalaman, tumawag sa Yunit para sa Koordinasyon ng Pangangalaga ng HPSM sa **650-616-2060**

MGA MAPAGKUKUNAN NG IMPORM

TELEMEDISINA: KONSULTASYON SA DOKTOR SA TELEPONO O VIDEO

Gaya ng marami, umiiwas kayong kumonsulta sa doktor dahil sa COVID-19. Pero kung kailangan ninyo ng pangangalaga sa kalusugan, mahalagang makuha ito. At mas ligtas na ngayong bumisita sa inyong doktor. May mga paraan sila para hindi kayo mahawa sa virus habang nasa tanggapan nila.

Pero kung asiwa pa rin kayong lumabas, puwede kayong mapangalagaan kahit nasa bahay! Sa telemedisina ay nakakakonsulta kayo sa doktor sa telepono o video. Ganap na sakop ng <HPSM> ang ganitong mga konsultasyo gaya ng personal na pagpunta sa doktor.

Upang kumuha ng appointment sa telemedisina:

- Tawagan ang inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) at humiling ng konsultasyon sa telepono o video. (Hindi lahat ng appointment ay matatapos sa telepono dahil maaaring kailangan ng doktor na gamutin kayo nang personal.)
- Kung walang telemedisina ang doktor ninyo pero hindi rin kailangang masuri kayo nang personal, magagamit ninyo ang Teladoc[®]. Ang mga miyembrong walang nakatalagang PCP ay makakagamit ng Teladoc. Ang mga kalahok na ACE ay hindi kuwalipikadong gumamit ng Teladoc.

▶ Alamin pa ang tungkol sa telemedisina sa www.hpsm.org/telemedicine



KUMUHA NG INTERPRETER SA TELEPONO O VIDEO SA SUSUNOD NINYONG KONSULTASYON

Matagal nang nag-aalok ng mga serbisyong interpreter sa telepono ang HPSM sa higit 200 wika. Ngayon ay puwede rin kayong kumuha ng video remote interpreter (VRI). Ang serbisyong ito ay kapwa para sa personal na konsultasyon sa tanggapan at konsultasyon gamit ang video ng inyong tagabigay ng serbisyo. Kabilang din dito ang American Sign Language (ASL) na mga video interpreter.

PAANO KUMUHA NG VIDEO O PHONE INTERPRETER PARA SA INYONG KONSULTASYON

Mga personal na konsultasyon sa tanggapan

Bago ang inyong konsultasyon, tumawag muna sa tanggapan ng tagabigay ng serbisyo. Sabihin sa kanila na gusto ninyo ng phone o video interpreter sa konsultasyon ninyo. Kokonekta ang inyong tagabigay ng serbisyo sa oras ng inyong konsultasyon.

Mga konsultasyong telemedesina (mga konsultasyon gamit ang telepono o video)

Tawagan ang tanggapan ng inyong tagabigay ng serbisyo bago ang inyong konsultasyon sa telepono o video. Ipaalam sa kanila na gusto ninyo ng phone o video interpreter sa inyong konsultasyon. Sundin ang mga payong ito upang maghanda sa inyong konsultasyon.

- Para sa konsultasyon sa telepono na may phone interpreter, tiyakin na makakagamit kayo ng teleponong may serbisyo sa inyong bahay.
- Para sa konsultasyong video na may video interpreter, tiyakin na makakagamit kayo ng smartphone, tablet o computer sa inyong bahay na may:
 - Video camera at mikroponong gumagana
 - Koneksiyon sa wifi o data plan
 - Chrome, Firefox o Safari web browser
 - Email o serbisyong text na makakatanggap ng ligtas na link para makasali sa video call

▶ Alamin pa ang tungkol sa mga serbisyong interpreter sa www.hpsm.org/member/language-services

ASYON O TULONG SA KALUSUGAN

SURVEY SA PAGTATASA NG PANGANIB SA KALUSUGAN (HEALTH RISK ASSESSMENT O HRA)

ANG NAWAWALANG BAHAGI PARA MAKOMPLETO ANG INYONG PERSONAL NA PLANO NG PANGANGALAGA SA KALUSUGAN

Ang pangangalaga sa kalusugan ay parang palaisipang maraming bahaging mahirap buuin nang tama kung mag-isa. Ang Pagtatasa ng Panganib sa Kalusugan (Health Risk Assessment o HRA) ng HPSM ay makakatulong.

Tatagal lamang ng 30 minuto para sagutan ang mga tanong sa survey ng HRA. Gagamitin namin ang nalaman at bubuo ng plano ng pangangalaga na para sa inyo lamang na sumasakop sa lahat mula sa medikasyon at konsultasyon sa doktor hanggang sa nutrisyon at ehersisyo.

Kasingdali ng 1 – 2 – 3 ang pagsisimula:

1. Sagutin ang tawag ng HPSM at tugunan ang survey sa kalusugan at pamumuhay ninyo
2. Makibahagi sa pag-uusap sa pagpapalano ng pangangalaga sa inyo at kunin ang inyong pansarilig plano ng pangangalaga na may mga mapagkukunan ng tulong
3. Repasuhin ang plano ng pangangalaga sa tagabigay ng serbisyo at/o dumulog sa HPSM para sa koordinasyon sa anumang pangangailangan sa pangangalaga

Pagtatasa ng Panganib sa Kalusugan (Health Risk Assessment o HRA)




Ang inyong HRA at plano ng pangangalaga ay ganap na kumpidensiyal.

Para sa mga tanong tungkol sa HRA, tumawag sa (libre) **1-888-234-6403** or **650-227-4670**, Lunes-Biyernes, 8:00 a.m. hanggang 5:00 p.m.

IPAHAATID NANG LIBREANG INYONG MGA GAMOT



Kailangan ng pamalit sa gamot pero ayaw ninyong pumunta sa parmasya? Karamihan sa mga parmasya ay nag-aalok ng medikasyon na libreng inihahatid. Tawagan ang inyong parmasya upang malaman kung naghahatid sila nang libre. Kung hindi:

1. Bisitahin ang www.hpsm.org/covid-19 at mag-click  Access to Medication
2. Mag-scroll pababa sa listahan ng mga parmasya na naghahatid ng medikasyon nang libre
3. Tumawag sa parmasya na nasa listahan na malapit sa inyo: ipalipat ang inyong mga reseta mula sa inyong kasalukuyang parmasya at ipahatid ang inyong medikasyon nang libre

LINYA NG PAGPAPAYO NG NARS

Libreng tawag

1-833-846-8773

**Bukas 24 oras sa isang araw,
7 araw sa isang linggo**

Tumawag anumang oras kapag may mahalagang tanong pangkalusugan kayo at hindi makontak ang inyong doktor. Ang mga rehistradong nars ay nakaantabay para sagutin ang mga tanong tungkol sa inyong mga sintomas. Masasabi nila kung kailangan ninyo ng mabilisang pangangalaga, na ibig sabihin ay kailangan ninyong magpatingin sa doktor sa loob ng 24 na oras o sa ilang araw. Minsan, mapapayuhan kayo ng nars para sa pansarilig pangangalaga sa bahay kung ito ay naaangkop sa inyong problema sa kalusugan.

- ▶ TAng Linya ng Pagpapayo ng Nars ay para sa inyong mahahalagang tanong tungkol sa inyong kalusugan. Kung may mga tanong kayo tungkol sa inyong mga benepisyo, tawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro sa **650-616-2133**.



KALUSUGAN AT KAGALINGAN

POPULATION HEALTH MANAGEMENT PROGRAM (PROGRAMA SA PAMAMAHALA NG KALUSUGAN NG POPULASYON)

ASTHMA OUTREACH PROGRAM (PROGRAMA SA OUTREACH SA HIKA)

Para sa mga miyembro ang programang ito na na-diagnose na may hika. Ito ay makakatulong sa kanila na maiwasan ang puwedeng maiwasang mga atake. Tinatawagan ng Mga Coordinator ng Pagtataguyod sa Kalusugan ng HPSM ang mga miyembro para:



- Paalalahanan sila na punan at kunin ang kanilang mga reseta sa parmasya
- Sabihin ang halaga ng paggamit ng mga controller inhaler batay sa payo ng doktor para tugunan ang mga sintomas ng hika
- Hikayatin sila na tumawag sa PCP kung may mga tanong sila tungkol sa kanilang hika

Awtomatikong isinasama ang mga miyembrong may hika na hindi nagpuno ng ilan o lahat ng kanilang reseta sa controller inhaler. Para piliing umalis sa programa, tumawag sa **650-616-2165**. Para sa karagdagang kaalaman, bumisita sa www.hpsm.org/asthma o tumawag sa **650-616-2165**.

PROGRAMANG BABY + ME

Kuwalipikado sa programang ito ang lahat ng buntis at bagong panganak. Ipinalalaganap ng nito ang maagap na pangangalaga sa mga ina at bata, gayundin ang komprehensibong kalusugan ng ina at sanggol, sa simula ng pagbubuntis hanggang sa panganganak at kahit pagkatapos nito. Naglalaan ang Baby + Me ng mga angkop na rekomendasyon sa mga mahihingan ng tulong at impormasyon sa komunidad para sa mga buntis at bagong panganak at kanilang mga pamilya na inilaan ng ating mga kawani ng Health Education (Edukasyong Pangkalusugan). **A, maaaring makatanggap ang mga kalahok ng hanggang \$100 ng Target GiftCards™ sa pagpunta sa konsultasyon sa dalawang doktor!**

- Kumonsulta sa inyong tagabigay ng serbisyo sa loob ng unang 12 linggo ng pagbubuntis at tumanggap ng isang \$50 na Target GiftCard™
- Kumonsulta sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pagitan ng linggo 1 at 12 pagkapanganak at tumanggap ng \$50 Target GiftCard™

Para mag-sign up para sa programang Baby + Me, bumisita sa www.hpsm.org/baby-and-me. O tumawag sa Health Education Unit (Yunit ng Edukasyong Pangkalusugan) ng HPSM sa **650-616-2165** para piliing sumali o hindi sumali.

Ang Bullseye Design, Target at Target GiftCards ay mga rehistradong tatak ng Target Brands, Inc. Ipinatutupad ang mga patakaran at kondisyon sa Gift Cards. Hindi kalahok na partner ang Target sa alok na ito at hindi rin ito tagapagtaguyod o sponsor nito.



GAWING PRIYORIDAD NGAYONG TAON ANG BAKUNA SA TRANGKASO

Ngayong taon, dahil sa COVID-19, maraming tao ang maaaring mag-alangan na pumunta sa klinika para magpabakuna para sa trangkaso. Tandaan, puwedeng pababain ng bakuna sa trangkaso ang tsansa na magkatrangkaso. Kung hindi kayo nahawa ng trangkaso, hindi ninyo mahahawahan ang kapamilya. Ang HPSM ay padadaliin ang pagpapabakuna ninyo! Kumonsulta sa inyong tagabigay ng serbisyo sa kalusugan o lokal na parmasya. Siguraduhin na dala ninyo ang inyong HPSM Member ID card.

Tanungin din ang inyong tagabigay ng serbisyo sa kalusugan tungkol sa iba pang bakuna!

Tanungin ang inyong tagabigay ng serbisyo sa kalusugan kung kailangan ninyo ng bakuna sa pulmonya. Nakakatulong ang bakuna sa pulmonya na protektahan kayo sa karaniwang mikrobyo na sanhi ng pulmonya. Makukuha ninyo ang bakuna sa inyong tagabigay ng serbisyo sa kalusugan o parmasya.



Gusto ng HPSM na maging malusog ang aming mga miyembro at mabigyan sila ng pangangalagang kailangan nila. Matutulungan kaming gawin ito ng Population Health Management Program (Programa sa Pamamahala ng Kalusugan ng Populasyon). Libreng makakasali sa mga programang ito ang mga kuwalipikadong miyembro.

PANGANGALAGA AT MGA TRANSISYON

Isa itong programang outreach (ugnay) para sa mga miyembro na naospital at pinalalabas na. Pagkauwi ng miyembro, tutulungan siya ng isang Tagapagturo para sa Paglilipat ng Pangangalaga (Care Transitions Coach) na gawin ang kanilang plano sa pangangalaga at para huwag nang maospital. Ang coach ay:

- Nakikipagtulungan sa tagapamahala ng kaso ng miyembro at social worker kaugnay ng kanilang plano sa pangangalaga
- Tumutulong sa miyembro na maalagaan ng PCP
- Sinasabihan ang kapamilya kung anong pangangalaga ang kailangan nila

Puwedeng dumalaw ang Care Transitions Coach (Tagapagturo 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.

* Itong programa ay para lamang sa mga miyembrong naospital sa Mills Peninsula Hospital, Seton Hospital o San Mateo Medical Center. Ang mga miyembro na hindi umuwi pagkaospital at pumunta na lamang sa isang Skilled Nursing Facility (SNF) o Long-term Care Facility (LTC) ay hindi kuwalipikado. Para sa karagdagang impormasyon, tumawag sa **650-616-2165**.



KOMPLIKADONG PAMAMAHALA NG KASO

Ang aming programa para sa mga miyembrong may komplikadong pangangailangang medikal ay pagtutulungan ng miyembro, kanilang doktor at HPSM gamit ang parehong plano sa pangangalaga. Tulong ito sa miyembro para maabot ang kanilang mga layunin. Tatawagan ng Tagapangasiwa ng Kaso ang miyembro para:

- Tulungan silang lumutas ng mga problema at sumunod sa kanilang plano sa pangangalaga
- Irekomenda ang mga mapagkukunan ng tulong at impormasyon
- Tulungan sila at kanilang kapamilya na matugunan ang mga komplikadong problema o mahahalagang pangyayari

Tumatawag ang Tagapangasiwa 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 sa karagdagang kaalaman, bumisita sa www.hpsm.org/cc o tumawag sal **650-616-2165**.

TUMIGIL SA PANINIGARILYO AT VAPING

Kung naninigarilyo kayo o nagbe-vape (gumagamit ng e-cigarettes), magandang pagkakataon ito para tumigil. Kasama sa paninigarilyo at vaping ang kontak ng kamay at bibig. Tumataas dito ang panganib ng impeksiyon ng COVID-19. Ayon din sa mga pananaliksik, ang mga naninigarilyo ay nasa higit na panganib ng malubhang reaksiyon sa COVID-19. Para malaman ang higit pa, bumisita sa www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-tobacco-and-covid-19.

TULONG SA PAGTIGIL

Sakop ng HPSM ang mga lozenge, gum, pill, patch, inhaler at nasal spray para matulungan kayo sa pagtigil. Tanungin ang inyong tagabigay ng serbisyo kung alin ang pinakamabisa para sa inyo.

Ang California Smokers' Helpline ay nag-aalok ng libreng suporta sa pamamagitan ng paggabay sa telepono at isang programa sa texting na may araw-araw na mga paalala. Mayroon din silang kapaki-pakinabang na mga impormasyon sa www.nobutts.org.



Tawagan kami ngayon

- 📞 Ingles: **1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)**
- 📞 Tsino: **1-800-838-8917**
- 📞 Koreano: **1-800-556-5564**
- 📞 Espanyol: **1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386)**
- 📞 Vietnamese: **1-800-778-8440**
Mga Tobacco Chewers: **1-800-844-CHEW (1-800-844-2439)**
- 📞 Vaping: **1-844-8-NO-VAPE (1-844-866-8273)**

EMOSYONAL NA KALUSUGAN

PAYO SA PANSARILING PANGANGALAGA PARA BUMUTI ANG PAKIRAMDAM

Ang matutong makabawi kung mahirap ang panahon ay susi sa pagkaya sa mga tensiyonadong pagkakataon. Mayroon kayong mga kakayahang magagamit ninyo. Baka kailangan lang ninyo ng ilang paalala kung kailan gagamitin ang mga ito. Makatutulong ito sa inyo na kayanin ang krisis sa COVID-19. Sa pagsasanay, mapoprotektahan kayo mula sa pagkabalisa at depresyon.

At ang pangangalagang pansarili ay hindi mabigat. Pumili ng masiglang gawaing nasisiyahan kayo, at gustong-gusto ninyong gawin! Kung mas inaalagaan ninyo ang inyong sarili, mas magiging matatag kayo—at mas magiging mabuti ang pakiramdam ninyo!



SUBUKAN ITONG ANIM NA PAYO SA PANGANGALAGANG PANSARILI!

1

Makipag-ugnayan sa inyong mga kaibigan at pamilya

Makipag-ugnayan sa mga taong inyong pinagkakatiwalaan palagi (araw-araw, kung maaari).

- Tawagan o mag-text sa mga kaibigan at pamilya para makipag-ugnayan sa personal na antas. Kung mayroon kayong mga anak, basahan sila ng kuwento o kuwentuhan sila tungkol sa inyong buhay.
- Gumamit ng FaceTime o Skype para ipahayag ang inyong damdamin at tumawa (na nakapagpapawala ng mga kinikimkim na damdamin).

2

Tumawag sa warm line

Isang libreng serbisyong pangkomunidad. May mga volunteer na nagsanay makinig na nariyan anumang oras 24/7.

- Peer Run Warm Line: **1-855-845-7415** (maaari din ang online chat).
- Linya ng Pagkakaibigan (Friendship Line) (para sa matatanda): **1-888-670-1360**.

3

Mag-isip nang positibo

Ayon sa mga pag-aaral, ang mga taong may positibong pananaw ay mas malusog at di-gaanong tensiyonado. Maaari silang mabuhay nang mas matagal!

- Gumawa ng isang bagay na nagbibigay sa inyo ng pakiramdam na may nakamit kayo. Halimbawa, maglakad, maghalaman, maglinis, magbasa, makinig sa paboritong awit/album/podcast o sumubok ng bagong resipe.
- Magsanay ng positibong pagkausap sa sarili. Maaari ninyong isipin, “Sobrang malungkot nang mag-isa sa lahat ng oras. Hindi ko ito makakaya.” Sa halip, subukan ang “Nakaharap na ako sa mga pagsubok dati at matatag na ako para makayanan ito.”
- Subukang alalahanin ang isang espesipikong masayang alaala nang detalyado. Makatutulong ito sa inyo na bumuti ang pakiramdam ngayon.



4

Isulat sa papel ang inyong nararamdaman

Matutulungan kayo nito na iproseso ang mga di-nakatutulong na kaisipan at damdamin.

- Natutulungan kayo ng mga dyornal na balikan ang nakaraan nang may tatag ng sarili kung paano ninyo nakaya ang mga pagsubok. Matutulungan din kayo nito na pag-isipan o “pakiramdaman” ang masasalimuot na damdamin.
- Magsimula ng “dyornal ng pasasalamat” kung saan isusulat ninyo ang mga bagay na naging maayos sa inyong araw. Maaaring malaki o maliit ang mga ito, tulad ng pagtawa kasama ang inyong kaibigan, pagtanaw sa magandang paglubog ng araw o pagpasyal sa inyong aso.
- Kung ayaw ninyong magsulat, iguhit ang inyong nararamdaman.

5

Mag-aral ng isang bagay na bago

Palawakin ang inyong kakayahan at kaalaman upang panatilihin aktibo at okupado ang inyong isipan

- Maghanap ng mga virtual tour sa mga museo o lugar na gusto mong bisitahin.
- Magbasa tungkol sa paksa na walang kinalaman sa balita. Mayroon bang tao o yugto ng panahon na matagal na ninyong gustong kilalanin pa? Ito ang tamang pagkakataon na higit na mag-aral sa pamamagitan ng pagbabasa o panonood ng dokumentaryo tungkol sa paksang iyon.
- Gisingin ang isip sa mga online na palaisipan, crossword o sudoku.
- Mag-ensayo sa pagtugtog ng instrumentong musikal para panatilihin naka-focus at okupado ang inyong isip.

6

Alagaan ang sarili

Pangalagaan ang inyong isipan, katawan at espiritu!

- Ang pagbabasa ng mga nobela, pakikinig sa mga audiobook at panonood ng mga pelikula ay mahuhusay na paraan upang abalihin ang inyong sarili nang saglit at masiyahan sa kuwento.
- Magpatugtog ng inyong paboritong musika, pumikit at makinig nang walang abala o nang hindi nagsasalita. Ang pag-focus lamang sa musika ay makatutulong na pakalmahin ang inyong isipan.
- Subukan ang meditasyon. Umupo at mag-focus sa inyong paghinga. Subukang huminga habang bumibilang hanggang lima, pigilan ang paghinga sa bilang hanggang anim, at ibuga ang inyong hininga sa bilang na pito. Ang paggawa nito nang ilang beses ay madaling paraan upang higit na ma-relax. O kaya ay maaari kayong gumawa ng nagagabayang meditasyon:
 - Maghanap ng nagagabayang meditasyon online (hal. YouTube).
 - Mag-download ng libreng app, tulad ng:
 - ◆ *Calm* — Para sa pagtulog, meditasyon at pagre-relax.
 - ◆ *My Life Meditation* — Tinutulungan kayong huminto, huminga at mag-isip nang malinaw.
- Makinig sa mga podcast na sumusuporta sa pangangalagang pansarili, tulad ng:
 - ◆ *On Purpose* kasama si Jay Shetty.
- Kumain nang maayos. Mag-food journal upang subaybayan ang inyong gawain sa pagkain nang wasto at isulat ang inyong mga intensiyon na maging maingat sa inyong mga kinakain.
- Lumabas. Kung hindi kayo makalabas, umupo sa tabi ng bintana na may natural na liwanag.

Mayroong makukuhang suporta Kung nahihirapan kayong magsimula o nararamdaman ninyo na hindi kayo umuusad, tumawag sa Behavioral Health Recovery Services (BHRS) sa **1-800-686-0101**. Sakop din ng HPSM ang therapy para sa kalusugan ng isip at problema sa pag-abuso ng alak o droga. Tumawag sa BHRS para sa tulong. Ang mga karagdagang makatutulong ay nakalista sa www.hpsm.org/covid-19/bhs. Kabilang dito ang mga help hotline para sa krisis at suportang emosyonal, karahasang domestiko at kalusugan ng isip at pag-abuso ng alak o droga.

KALUSUGAN NG MGA BATA

PROGRAMANG KALUSUGAN NG MGA PAMILYA BAGO MANGANAK HANGGANG TATLONG TAON (PRENATAL TO THREE HEALTHY FAMILIES PROGRAM)

Sa mahigit na 20 taon, ang Programang Prenatal to Three Healthy Families (PRE-3 HF) ng San Mateo County Health (Programang Kalusugan ng Mga Pamilya Bago Manganak Hanggang Tatlong Taon) ay naglaan ng mga serbisyong pansuporta sa mga buntis at ina at kanilang mga anak kabilang ang:

Suporta sa breastfeeding	Mga serbisyo sa kalusugan ng isip
Koordinasyon ng pangangalaga	Edukasyong pangmagulang
Pamamahala ng kaso	Mga serbisyo sa pangangalaga ng pampublikong kalusugan (public health)
Eksaminasyon sa pag-unlad ng bata (developmental screening)	Mga rekomendasyon sa mga mapagkukunan sa komunidad
Mga pagbisita sa tahanan	Pansuporta sa pag-abuso sa droga, alak at iba pang sangkap



Maaaring kuwalipikado kayo sa Pre-3 kung makakatugon kayo sa sumusunod na tatlong pamantayan:

- Buntis o may bagong silang (dalawang buwan ang gulang o mas bata)
- Nakatira sa San Mateo County
- May Medi-Cal o kuwalipikado sa WIC

Para sa karagdagang impormasyon, tumawag sa 650-573-2501 o 888-840-0889, o bisitahin ang:

- San Mateo County Health Family Health Services: www.smchealth.org/division-family-health-services
- Healthy Families America: www.healthyfamiliesamerica.org

MGA MIYEMBRO NG MEDI-CAL: KUMUHA NG PANGANGALAGANG DENTAL

Ang Programang Child Health & Disability Prevention (CHDP) Oral Health ay tumutulong sa mga bata, buntis at mga pamilya na sakop ng Medi-Cal na makakuha ng pangangalagang dental na kailangan nila. Ang Programang CHDP ay:

- Tutulungan kayong makahanap ng dentista
- Mag-iiskedyul ng mga konsultasyong dental para sa inyo
- Mag-aayos ng libreng transportasyon papunta sa mga konsultasyong dental

Tumawag sa 650-573-2877 para sa tulong



Itinataguyod ng



GAWIN ITONG MGA HAKBANG PARA MANATILING MALUSOG ANG INYONG MGA ANAK

DALHIN ANG MGA ANAK NINYO SA KONSULTASYONG WELL-CHILD

Ginagawa ang mga well visit sa iba't ibang oras sa isang araw kumpara sa mga konsultasyon para sa karamdaman sa karamihan ng mga lokasyon. Kapag malapit na ang well-child ng anak ninyo, tawagan ang opisina ng tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan at magtanong ng iba pang paraan ng ligtas na konsultasyong well-child. Sa konsultasyong well-child, ang inyong tagabigay ng serbisyo ay:



Susubaybayan ang paglaki at pag-develop ng inyong anak.

Pag-uusapan ang anumang alalahanin ninyo.

Maglalaan ng mga kailangang bakuna. Kung nakalaktaw ng bakuna ang anak ninyo, kausapin ang tagabigay ng serbisyo ng inyong anak. Baka puwede pang maihabol ang nalaktawan nilang bakuna.

Maglaan ng kailangang eksaminasyon, gaya ng mga lead screening (tingga). Ang tingga ay matatagpuan sa hangin, lupa, at sa inuming tubig sa pabahay at iba pang gusali na may tubong may tingga. Ang mga batang anim na taon pababa ay mas bulnerable sa lason ng tingga. Kahit ang kaunting tingga ay makakaapekto sa IQ at abilidad sa atensiyon ng bata. Kausapin ang inyong tagabigay ng serbisyo na mabigyan ng eksaminasyon sa pagkalason ng tingga ang inyong anak. Para malaman ang higit pa sa pagkalason ng tingga at paraan ng pagprotekta sa inyong pamilya, bumisita sa www.smchealth.org/leadpoisoning.

TANUNGIN ANG INYONG TAGABIGAY NG SERBISYO NA GAMITAN NG FLOURIDE VARNISH ANG NGIPIN NG INYONG ANAK

Ang pagkasira ng ngipin ang isa sa pinakakaraniwang sakit sa mga bata. Kung walang pangangalaga, magdudulot ito ng kirot, impeksiyon, problema sa pananalita, mababang grado at pagkawala ng ngipin.

Madaling paraan ang flouride varnish para mapahinto ang pagkasira ng ngipin sa mga bata. Mailalagay ito ng inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan sa kanilang klinika. Wala pang tatlong minutong maipapahid ito sa ngipin ng inyong anak. Ligtas ito para sa mga sanggol at mga bata, at pinakamabisa sa paglitaw ng mga unang ngipin. Sakop ng HPSM ang flouride varnish sa Medi-Cal para sa mga batang anim na taon pababa.



MGA MAPAGKUKUNAN NG TULONG SA WEBSITE NG HPSM PARA SA COVID-19

Gustong tiyakin ng HPSM na alam ninyong maging ligtas sa COVID-19. Kaya nagdagdag kami ng espesyal na seksiyon sa aming website na may impormasyon sa kung paano ninyo magagamit ang inyong mga benepisyo ngayong may krisis, payo mula sa eksperto sa kalusugan at mga pinakabagong update.

Heto ang maikita ninyo sa www.hpsm.org/covid-19



The screenshot shows a website interface with the following sections:

- Access to Medication**
- Meal Delivery & Community Resources**
- Eligibility & Coverage**
- Telephonic Medical Advice**
- Behavioral Health Support**
- Personal & Home Safety**

Below these are three risk group cards:

- Older Adults** or people with medical conditions. Includes a "Learn more" button and "En español" link.
- Pregnant women & new moms**. Includes the text "Protecting yourself protects your baby", a "Learn more" button, and "En español" link.
- People with asthma**. Includes the text "COVID-19 can make it harder to breathe", a "Learn more" button, and "En español" link.

Callout boxes provide additional information:

- Impormasyong tungkol sa pagpuno ng medikasyon at mga mapagpipilian sa paghahatid** (Information about medication refills and options).
- Mga tugon sa inyong mga tanong sa pagiging kuwalipikado at pagkakasakop** (Answers to questions about eligibility and coverage).
- Mga mapagkukunan ng pansuporta sa inyong kalusugang emosyonal** (Emotional health support resources).
- Mga mapagkukunan ng pagkain, tulong pinansiyal at payong legal** (Food, financial, and legal aid resources).
- Sino ang dapat tawagan kung may tanong kayo tungkol sa pangangalaga ng kalusugan** (Who to call for health care questions).
- Payo ng eksperto sa pagprotekta ng sarili laban sa COVID-19** (Expert advice on self-protection against COVID-19).
- Impormasyon sa populasyong mataas ang peligro - nakasalin sa Espanyol at may mga video** (Information for high-risk populations - translated in Spanish and includes videos).

► Pumunta sa website ng HPSM, www.hpsm.org, para:

- Malaman ang inyong mga benepisyo
- Gamitin ang ating self-service na Member Portal
- At marami pang iba