

# 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 may mga tanong kayo sa partikular na nilalaman na puwedeng makaapekto sa inyong kalusugan, pakikontak ang inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan.

Marketing at Communications

Mat Thomas, Editor

Peggie Van, Designer

**HealthPlan**  
OF SAN MATEO

Healthy is for everyone

TAGSIBOL 2021

PAHINA  
**4**

## BAKUNA LABAN SA COVID-19: ANG KAILANGAN NINYONG MALAMAN



PAHINA  
**8**

## TAWAGAN ANG INYONG PCP PARA SA INYONG WELL VISIT



## BAGONG PROGRAMA SA PAG-IWAS SA DIABETES (DIABETES PREVENTION PROGRAM O DPP)



PAHINA  
**9**

## SA ISYUNG ITO

### MGA BALITA AT PROGRAMA NG HPSM

|                                                     |   |
|-----------------------------------------------------|---|
| Benepisyo ng HPSM sa Pagsakay .....                 | 2 |
| Malapit nang mag-65? Sumali sa CareAdvantage! ..... | 3 |
| Sagutan ang Survey ng CAHPS .....                   | 3 |
| Pangangalaga sa Kalusugan ng Isip sa HPSM .....     | 3 |

### MGA UPDATE SA COVID-19

|                                                                                             |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Bakuna Laban sa COVID-19:                                                                   |   |
| Ang Kailangan Ninyong Malaman .....                                                         | 4 |
| Bagong Gabay ng HPSM sa Pangangalaga sa Sarili<br>at Pagdiriwang sa Gitna ng COVID-19 ..... | 5 |

### MGA MAPAGKUKUNAN NG IMPORMASYON AT TULONG NG MIYEMBRO

|                                                                       |   |
|-----------------------------------------------------------------------|---|
| Mga Materyal para sa Miyembro sa<br>Iba't Ibang Wika at Format .....  | 6 |
| May Mga Tanong Ba Kayo Tungkol sa<br>Serbisyong Hiniling Ninyo? ..... | 7 |
| Alamin ang Inyong Mga Benepisyo .....                                 | 7 |

### KALUSUGAN AT WELLNESS

|                                                                                                                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Huwag na Itong Ipagpaliban — Magpa-appointment na<br>sa Inyong Tagabigay ng Serbisyo sa Pangunahing<br>Pangangalaga (Primary Care Provider o PCP) Ngayon! ..... | 8  |
| Bagong Programa sa Pag-iwas sa Diabetes<br>(Diabetes Prevention Program o DPP) .....                                                                            | 9  |
| May Opsyon na ang San Mateo County<br>na Mag-text sa 9-1-1 .....                                                                                                | 9  |
| Mga Tip sa Hika .....                                                                                                                                           | 10 |
| Makakatulong sa Inyo ang Pisikal na<br>Aktibidad para Manatiling Malusog! .....                                                                                 | 10 |
| Manatiling Updated sa Mga Pag-eeksamen para sa Pag-iwas<br>sa Cancer sa Panahon ng COVID-19 Pandemic .....                                                      | 11 |
| Mga Mapagkukunan ng Impormasyon at Tulong sa Website<br>ng HPSM para sa COVID-19 .....                                                                          | 12 |

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

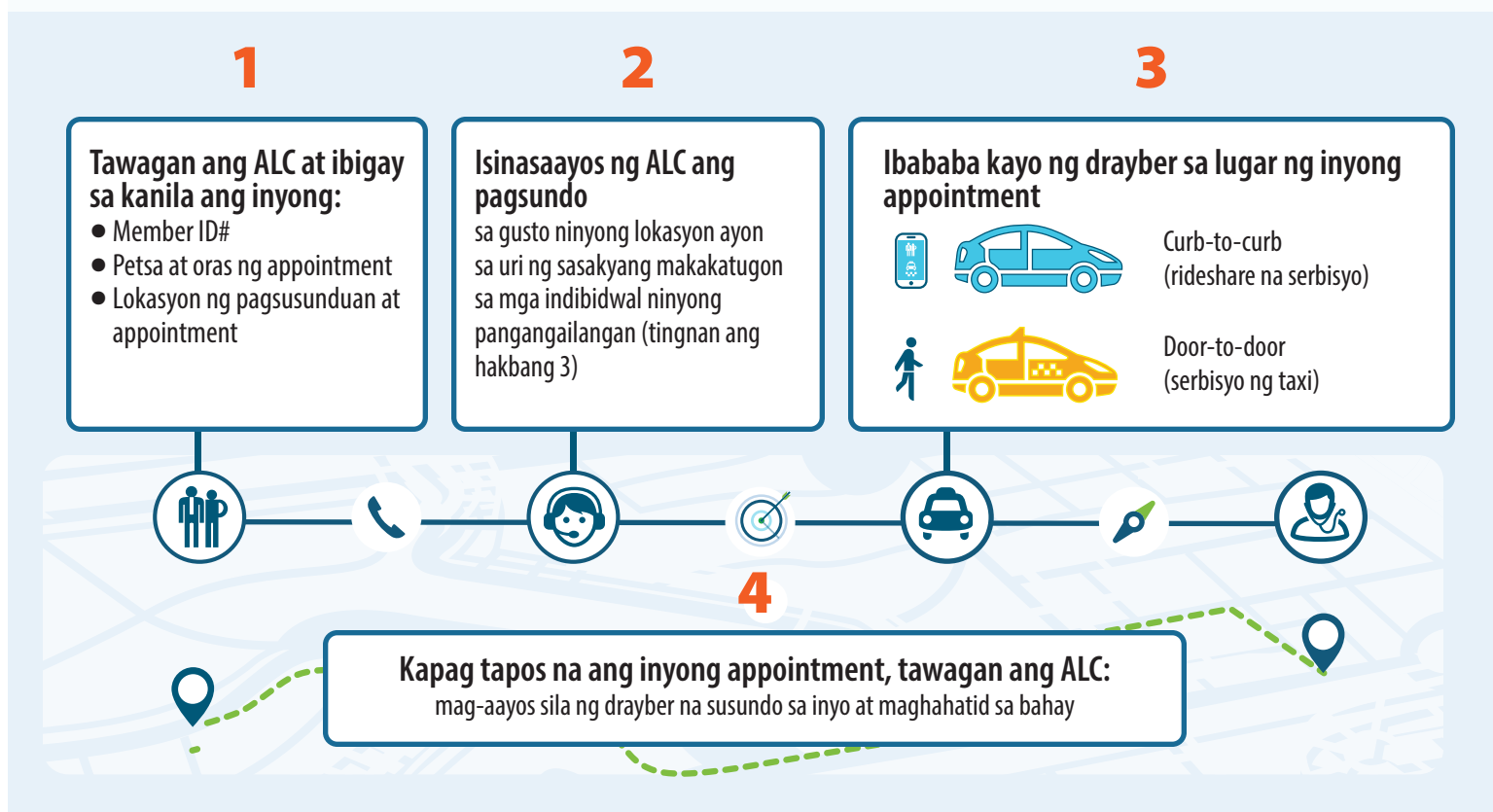
# MGA BALITA AT PROGRAMA NG H

## BENEPISYO NG HPSM SA PAGSAKAY

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

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

### Paano gagamitin ang serbisyo ng HPSM sa pagsakay



**Bisitahin ang [hpsm.org/rides](https://hpsm.org/rides) para sa mga detalye, kabilang ang mga patakaran, kumpletong mga tagubilin, impormasyon sa pakikipag-ugnayan, at mga madalas itanong**

## MALAPIT NANG MAG-65? SUMALI SA CAREADVANTAGE!

### CAL MEDICONNECT PLAN (MEDICARE-MEDICAID NA PLANO)

Kapag naging 65 taong gulang na kayo, makakakuha na kayo ng Medicare A + B kasama ng Medi-Cal. Puwede rin kayong makakuha ng mas maraming benepisyo nang *walang gastos*! Sumali sa programang CareAdvantage ng HPSM at gawing mas madali para sa inyo ang pangangalagang pangkalusugan. Kunin ang mga benepisyo ng Medicare at Medi-Cal sa *iisang plano*.

#### Nasa CareAdvantage ang lahat ng benepisyong mayroon na kayo, pati na ang mga sumusunod:

- Lokal na access sa mga lisensyadong klinikal na propesyonal
- Walang babayaran sa mga konsultasyon sa doktor o ospital
- Mahigit 6,000 na tagabigay ng serbisyo at iba't ibang ospital
- Unlimited na libreng sakay sa taxi papunta sa mga aprubadong konsultasyon sa doktor
- Pagkakasakop sa inireresetang gamot na may libre o mabababang co-pay
- Sakop ang lampas 1,000 over-the-counter (OTC) na gamot at medikal na kagamitan (kumpara kung Medi-Cal lang)

H7885\_MMP\_15131\_01\_21\_TA\_M

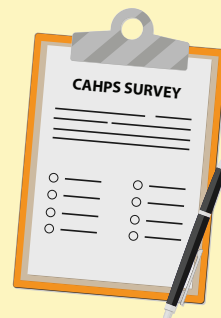
#### Para sa karagdagang kaalaman o para sumali

Tumawag sa **1-888-252-3153** (libre) o **650-616-1500**. (Ang mga gumagamit ng TTY ay dapat tumawag sa **1-800-735-2929** o **7-1-1**.) Masasagot ng isang lisensyadong Espesyalista ng CareAdvantage para sa Medicare ng HPSM ang anumang tanong na mayroon kayo. Matutulungan din niya kayong mag-enroll sa pamamagitan ng telepono. O para sa karagdagang kaalaman, pumunta sa [hpsm.org/careadvantage](https://hpsm.org/careadvantage).

## SAGUTAN ANG SURVEY NG CAHPS

Taon-taon, nakakakuha ang mga miyembro ng survey para malagyan ng antas ang kanilang karanasan sa pangangalagang pangkalusugan. Tinatawag itong survey ng Pagtatasa ng Consumer sa Mga Tagabigay ng Serbisyo at Sistema sa Pangangalagang Pangkalusugan (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems o CAHPS). Tinatanong sa survey kung paano nakikipag-usap ang mga tagabigay ng serbisyo sa inyo,

kung gaano ninyo kabilis natatanggap ang pangangalaga, at higit pa. Pakisagutan ang survey kapag natanggap ninyo ito. Kapag nasagutan na, sundin ang mga tagubilin sa kung paano ito ipapadala. Napakagandang paraan ang survey para malaman ng HPSM ang tungkol sa inyong mga karanasan sa inyong tagabigay ng serbisyo, inyong planong pangkalusugan, at kung natatanggap ba ninyo ang pinakamahusay na pangangalaga.



## PANGANGALAGA SA KALUSUGAN NG ISIP SA HPSM

Noong Oktubre 2020, nagsimula ang HPSM na pangasiwaan ang ilan sa pangangalaga sa kalusugan ng isip para sa aming mga miyembro. Patuloy pa rin kaming nakikipagtulungan nang lubos sa Mga Serbisyo para sa Kalusugan ng Pag-uugali at Pagpapagaling ng County (Behavioral Health and Recovery Services o BHRS) para matiyak ang access sa pangangalaga sa kalusugan ng isip. Patuloy lang na tumawag sa BHRS ACCESS Call Center sa **800-686-0101** para maikonekta sa mga naaangkop na serbisyo.





# MGA UPDATE SA COVID-19

## BAKUNA LABAN SA COVID-19: ANG KAILANGAN

Mahalaga ang mga bakuna laban sa COVID-19 para makatulong na mawakasan ang pandemic. May iba't ibang uri ng bakuna. Gayunpaman, hindi pa rin sapat ang mga dosis para sa lahat ng tao. Ilang tao pa lang ang puwedeng mabakunahan sa ngayon. Umaasa ang Centers for Disease Control (CDC) na magkakaroon ng sapat na dosis para mabakunahan ang karamihan ng taga-California sa tag-init ng 2021.

### LIGTAS AT EPEKTIBO ANG MGA BAKUNA LABAN SA COVID-19

Kapag kuwalipikado kayong mabakunahan, mahalaga na magpabakuna kayo. Tutulungan ng bakuna ang inyong immune system para protektahan kayo mula sa COVID-19. Sa pamamagitan din ng pagpapabakuna, mapoprotektahan ninyo ang inyong mga kapamilya at ang mga ibang taong kasama ninyo.

Ganap na sinuri ang lahat ng bakuna laban sa COVID-19 para matiyak na ligtas ang mga ito hangga't maaari. Patuloy na pinag-aaralan ng CDC at ng U.S. Food and Drug Administration (FDA) kung paano nagre-react ang mga tao sa bakuna.

Hindi kayo magkakaroon ng COVID-19 mula sa alinman sa mga bakuna. Sa katunayan, makakatulong ang bakuna para hindi kayo magkaroon ng malubhang sakit kung mahahawaan kayo ng COVID-19. Kung mayroon kayong anumang tanong tungkol sa bakuna o mga side effect, tawagan ang inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) o ang Linya ng Pagpapayo ng Nars ng HPSM sa **1-833-846-8773**. Matuto pa tungkol sa mga bakuna laban sa COVID-19 sa [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/index.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/index.html).

### SINO ANG PUWEDENG MABAKUNAHAN NGAYON

Pinangungunahan ng San Mateo County Health (SMC Health) ang programa sa pagbabakuna laban sa COVID-19 ng County. Tumutulong ang HPSM sa pag-aabiso sa aming mga miyembro tungkol sa mga pagkakataong makapagbabakuna kapag naging kuwalipikado na sila.

Ang mga alituntunin ng estado ang tutukoy kapag puwede nang mabakunahan ang iba't ibang grupo ng mga tao. Inuuna muna ng SMC Health na mabakunahan ang karamihan ng mga taong may mataas na peligro. Para sa karagdagang kaalaman, bisitahin ang [smchealth.org/covid-19-vaccination](https://smchealth.org/covid-19-vaccination).

### Mag-sign up para makatanggap ng mga abiso tungkol sa bakuna laban sa COVID-19

Naghandang Estado ng California at ang County ng San Mateo ng mga sistema ng pag-aabiso na magsasabi sa inyo kapag puwede na kayong mabakunahan laban sa COVID-19. Inirerekomenda ng HPSM ang pag-sign up sa parehong sistema ng pag-aabiso:



Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng California (California Department of Public Health):  
[myturn.ca.gov](https://myturn.ca.gov)



SMC Health:  
[smchealth.org/covidvaccine](https://smchealth.org/covidvaccine)

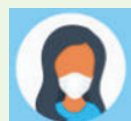


# I NINYONG MALAMAN

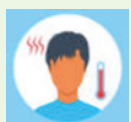
## ANO ANG MANGYAYARI PAGKATAPOS NINYONG MABAKUNAHAN



**KAILANGAN NINYO NG DALAWANG TUROK PARA SA KARAMIHAN NG MGA BAKUNA LABAN SA COVID-19** Ibibigay ang mga turok sa agwat na tatlo hanggang apat na linggo. Ang agwat sa pagitan ng bawat turok ay nakadepende sa bakunang ituturok sa inyo. Para sa pinakamataas na proteksyon, tiyaking makuha ang pangalawang turok maliban na lang kung hindi kayo papayagan ng inyong tagabigay ng serbisyo.



**HINDI KAYO AGAD-AGAD MAPOPROTEKTAHAN NG MGA TUROK** Puwedeng umabot nang hanggang dalawang linggo pagkatapos ng pangalawang turok bago makabuo ng proteksyon ang inyong katawan. Kahit nabakunahan na kayo, patuloy pa ring magsuot ng mask, maghugas ng mga kamay nang madalas, at panatilihin ang agwat na hindi bababa sa anim na talampakan sa mga tao na hindi ninyo kasama sa bahay.



**PUWEDE KAYONG MAGKAROON NG MGA SIDE EFFECT NA PARANG TRANGKASO PAGKATAPOS MABAKUNAHAN** Puwede kayong makaramdam ng kirot o pamamaga sa tinurukang braso. Puwede rin kayong magkaroon ng lagnat, panginginig, pagkapagod, o pananakit ng ulo. Normal na senyales ang mga side effect na bumubuo na ng proteksyon ang inyong katawan. Kung mayroon kayong mga tanong o alalahanin tungkol sa mga side effect, tawagan ang inyong PCP o ang Linya ng Pagpapayo ng Nars ng HPSM sa **1-833-846-8773**.

► Para sa karagdagang kaalaman tungkol sa pagpapabakuna laban sa COVID-19, pumunta sa [hpsm.org/COVID-19-vaccination](https://hpsm.org/COVID-19-vaccination)

### MAKATANGGAP NG MGA PAALALA PARA SA PANGALAWA NINYONG TUROK

Mag-sign up sa v-safe app ng CDC sa [cdc.gov/vsafe](https://cdc.gov/vsafe)



## BAGONG GABAY NG HPSM SA PANGANGALAGA SA SARILI AT PAGDIRIWANG SA GITNA NG COVID-19

Nakaka-stress ang buhay sa gitna ng COVID-19 pandemic. Kaya naman mahalaga talaga ang pangangalaga sa inyong emosyonal na kalusugan sa mahirap na panahong ito. Makakatulong ang aming Gabay sa Pangangalaga sa Sarili at Pagdiriwang sa Gitna ng COVID-19! May mga eksperto itong tip tungkol sa:

Pangangalaga sa Sarili at Pananatiling Konektado

Pagdiriwang ng Mga Espesyal na Okasyon nang Ligtas

Mga Malikhaing Paraan para Magdiwang ng Mga Okasyon

► Tingnan ang gabay sa [hpsm.org/COVID-19-SCCG](https://hpsm.org/COVID-19-SCCG)



# MGA MAPAGKUKUNAN NG IMPORM

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

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

Puwede kayong makakuha ng mga materyales nang libre sa ibang format, gaya ng malaking print, braille, at/o audio.

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

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

Mga Serbisyo para sa Miyembro

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

Libre: **1-800-750-4776**

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

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

### Mga miyembro ng CareAdvantage

Yunit ng CareAdvantage

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

Libre: **1-866-880-0606**

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

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

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

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

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

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



# ASYON AT TULONG NG MIYEMBRO

## MAY MGA TANONG BA KAYO TUNGKOL SA SERBISYONG HINILING NINYO?

Kung may tanong kayo tungkol sa:

- kung kailan susuriin ang isang hiling na serbisyo,
- kung bakit tinanggihan ang isang hiling na serbisyo, o
- pananatili sa ospital ng isang miyembro ng pamilya,

tawagan ang HPSM. Kapag tinatawagan ang isang miyembro ng HPSM para sa isang UM na usapin, sasabihin ng staff ng HPSM ang kanyang pangalan at tungkulin, at sasabihin niya na tumatawag siya mula sa HPSM.

Hindi nagbibigay ng pabuya ang HPSM sa mga tagasuring doktor o nars para tumanggi sa serbisyo o magbago ng awtorisasyon. Walang iniaalok at hindi mag-aalok ng mga insentibo sa mga staff ng HPSM para hikayatin ang mga pagtanggig hindi pagpapagamit sa mga pagkakasakop o serbisyo. Mahigpit na nakabatay ang mga desisyon sa UM sa pangangailangang medikal, kaangkupan ng pangangalaga, at pagiging kuwalipikado ng HPSM.

**Mga miyembro ng Medi-Cal at HealthWorx at mga kasali sa ACE: tawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro**

**1-800-750-4776 o 650-616-2133**

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

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

**Mga miyembro ng CareAdvantage: Tawagan ang Yunit ng CareAdvantage**

**1-866-880-0606 o 650-616-2174**

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

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

Sa mga oras na sarado na, puwedeng mag-iwan ng mensahe ang mga miyembro sa answering service ng HPSM o mag-email sa [CustomerSupport@hpsm.org](mailto:CustomerSupport@hpsm.org).

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

## ALAMIN ANG INYONG MGA BENEPISYO

Bisitahin ang website ng HPSM sa [hpsm.org](http://hpsm.org) para alamin ang mga benepisyong mayroon kayo at kung paano gamitin ang mga ito. Inilalarawan din ng aklat-gabay ng miyembro na ipinadala namin sa inyo noong sumali kayo sa HPSM ang inyong mga benepisyo. Regular na ina-update ang aklat-gabay ng miyembro. Mahahanap ninyo ang pinakabagong bersiyon online sa [hpsm.org/member-handbooks](http://hpsm.org/member-handbooks). Ipinapaliwanag ng website at mga aklat-gabay ng miyembro ng HPSM ang mga sumusunod:



### Mga benepisyo, serbisyo, at gamot

- Anong mga serbisyo at gamot ang sakop at hindi sakop ng inyong planong pangkalusugan
- Kung may babayaran kayong co-pay
- Paano magsumite ng mga habol para sa mga sakop na benepisyo (kung kailangan)
- Ang inyong mga karapatan at responsibilidad bilang miyembro ng HPSM



### Mga Tagabigay ng Serbisyo

- Paano pumili ng PCP
- Mga detalye tungkol sa pangangalaga sa loob at labas ng samahan
- Paano humanap ng impormasyon tungkol sa mga tagabigay ng serbisyo na nasa samahan (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)



### Access sa pangangalaga

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



### Mga apela at reklamo

- Paano maghain ng apela kapag may tinanggihang serbisyo ang HPSM
- Mga detalye tungkol sa proseso ng HPSM sa pagrerepaso ng mga apela
- Paano maghain ng mga reklamo
- Paano kami nagdedesisyon kung sasakupin ang isang bagong teknolohiya bilang benepisyo



# KALUSUGAN AT WELLNESS

## HUWAG NA ITONG IPAGPALIBAN — MAGPA-APPOINTMENT NA SA INYONG TAGABIGAY NG SERBISYO SA PANGUNAHING PANGANGALAGA (PRIMARY CARE PROVIDER O PCP) NGAYON!



Ang regular na pagpunta sa mga well-care na konsultasyon ay makakatulong sa maagap na pagtukoy ng mga isyu sa kalusugan. Sa isang well-visit, titingnan kayo ng PCP, kakausapin niya kayo tungkol sa mga paraan kung paano mananatiling malusog, at higit pa!

### Nasa Hustong Gulang

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

- ✓ Kunin ang presyon ng inyong dugo
- ✓ Magsagawa ng pagsusuri sa katawan kung kailangan
- ✓ Bakunahan kayo laban sa trangkaso at iba pang bakuna kung kailangan
- ✓ Humingi ng mga pag-eeksamen sa kalusugan kung kailangan (gaya ng pagsusuri sa colorectal cancer at pagsusuri sa breast cancer)
- ✓ Humingi ng lab work kung kailangan
- ✓ Talakayin ang anumang alalahaning pangkalusugang maaaring mayroon kayo
- ✓ Magbahagi ng mga payo para manatiling malusog sa pamamagitan ng diyeta, ehersisyo, pagkontrol sa timbang, kalusugan ng isip, at paghinto sa paggamit ng tabako
- ✓ Ipadala (i-refer) kayo sa isang espesyalista kung kailangan

### Mga tip sa pagiging ligtas kapag pumupunta sa mga harapang konsultasyon

- Kung sa tingin ninyo ay may COVID-19 kayo, abisuhan ang inyong PCP bago kayo magpakonsulta at sundin ang kanyang mga tagubilin
- Magsuot ng facemask
- Huwag hawakan ang inyong mga mata, ilong, o bibig
- Lumayo sa iba sa layong hindi bababa sa anim na talampakan
- Maghugas ng mga kamay nang madalas sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo: kung walang sabon at tubig, gumamit ng hand sanitizer

### Mga Bata

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

- ✓ Subaybayan ang paglaki at pag-develop ng inyong anak (gaya ng pagkuha ng timbang at taas)
- ✓ Bakunahan ang inyong anak laban sa trangkaso at iba pang bakuna kung kailangan
- ✓ Magbigay ng mga kinakailangang pagsusuri, gaya ng oral na pagsusuri (bibig) at pagsusuri sa lead
- ✓ Tulungan kayong maunawaan ang history ng kalusugan ng inyong anak at anumang isyu o problema na makikita niya sa pagsusuri
- ✓ Talakayin ang anumang alalahaning pangkalusugang maaaring mayroon kayo
- ✓ Magbahagi ng mga payo para tulungan ang inyong anak na manatiling malusog (gaya ng malusog na pagkain, ehersisyo, kaligtasan, kalusugan ng isip)
- ✓ Ipadala (i-refer) ang inyong anak sa isang espesyalista kung kailangan

Kahit may COVID-19 pandemic, tiyaking magpatingin sa inyong PCP nang kahit man lang isang beses kada taon. Sa karamihan ng mga klinika, sa magkaibang araw isinasagawa ang mga harapang well-visit at mga konsultasyon ng may sakit. Puwedeng mayroon ding Telehealth o konsultasyon sa telepono. Kung may mga alalahanin kayo tungkol sa pagpunta sa inyong well-visit, kausapin ang inyong PCP para malaman ang iba pang paraan kung paano siya makakapagbigay ng mga well-visit sa ligtas na paraan.

### 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 pagbisita na ito para kilalanin ang inyong PCP at kausapin siya tungkol sa anumang alalahanin ninyo sa inyong kalusugan.



# BAGONG PROGRAMA SA PAG-IWAS SA DIABETES (DIABETES PREVENTION PROGRAM O DPP)

Sali na sa DPP at pababain ang peligro ninyong magkaroon ng type 2 diabetes! Libre ang programa sa mga kuwalipikadong miyembro ng HPSM Medi-Cal at CareAdvantage.

## KUNG SASALI KAYO, MAGKAKARON KAYO NG:

- Mga sesyong tatagal nang isang oras na pangungunahan ng mga may kasanayang Lifestyle Coach sa loob ng 12 buwan
- Suporta ng grupo
- Isang plano para sa malusog na pagkain, higit na pag-eehersisyo, at pagbabawas ng timbang
- Mga handout na naglalaman ng mga impormasyon para tulungan kayong maabot ang inyong mga layunin sa kalusugan

## PARA SUMALI, ANG MGA MIYEMBRO NG HPSM AY DAPAT NA:

- **Miyembro ng Medi-Cal o CareAdvantage na plano ng HPSM**
- **Hindi bababa sa 18 taong gulang**
- **Sobra sa timbang:** Body Mass Index  $\geq 25$  (o  $\geq 23$  kung itinuturing ang sarili bilang Asyano)
- **Hindi buntis**
- **Walang diabetes (type 1 o 2)**
- **Walang end-stage renal disease (kidney failure)**
- **Natutugunan ang 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 lang ng Medi-Cal)
  - **Mataas ang peligrong magkaroon ng type 2 diabetes** ayon sa resulta ng Pagsusuri ng CDC sa Peligro ng Pagkakaroon ng Prediabetes: [cdc.gov/diabetes/risktest/index.html](https://cdc.gov/diabetes/risktest/index.html) (Mga miyembro lang ng Medi-Cal)



## PARA SA KARAGDAGANG KAALAMAN O PARA SUMALI

Tawagan ang Yunit ng Edukasyong Pangkalusugan ng HPSM sa **650-616-2165**. Masasagot ng aming team sa Edukasyong Pangkalusugan ang inyong mga tanong tungkol sa DPP, malalaman nila kung kuwalipikado ba kayo, at mae-enroll nila kayo kung gusto ninyo. Makakuha pa ng detalye sa [hpsm.org/dpp](https://hpsm.org/dpp).

# MAY OPSYON NA ANG SAN MATEO COUNTY NA MAG-TEXT SA 9-1-1

**Kung nasa isa kayong emergency, puwede na kayong mag-text sa 9-1-1 para sa tulong. Kapaki-pakinabang ito:**

- Kung hindi kayo makakatawag sa **9-1-1** nang ligtas
- Para sa mga taong may problema sa pandinig at/o pagsasalita
- Sa isang medikal na emergency kung saan hindi kayo makapagsalita
- Kung masyadong mahina ang signal ng cell phone ninyo para makatawag, pero kaya ninyong maka-text

## Kapag nagte-text sa 9-1-1:

- Gumamit ng cell phone o iba pang uri ng mobile device
- **Ilagay ang lokasyon at uri ng emergency sa una ninyong mensahe**
- Huwag magpadala ng mga video at larawan: text lang ang tatanggapin



Ang pag-text sa **9-1-1** ay hatid sa inyo ng CAL FIRE: para sa karagdagang kaalaman, pumunta sa [tinyurl.com/y52vtosd](https://tinyurl.com/y52vtosd)

# KALUSUGAN AT WELLNESS

## MGA TIP SA HIKA

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

- Agahas o wheezing
- Kakapusan sa paghinga
- Paninikip ng dibdib
- Ubo tuwing gabi o umagang-umaga



Kung na-diagnose na may hika ang inyong anak, palagi na siyang mayroon nito. Pero aatakin lang siya ng hika kapag may nakaapekto sa kanyang mga baga. Mangyaring sundin ang mga sumusunod para makatulong sa pag-iwas sa mga atake.

- Punan at kunin ang mga reseta ng inyong anak mula sa parmasya.
- Tiyaking nauunawaan ninyo at ng inyong anak kung paano gagamit ng mga inhaler ayon sa inireseta.
- Talakayin ang plano ng pagkilos para sa hika ng inyong anak kasama ng kanyang tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) para malaman ninyo kung paano makokontrol ang hika ng inyong anak. Makikita online sa [hpsm.org/asthma](https://hpsm.org/asthma) ang kopya ng plano ng pagkilos para sa hika.
- Tawagan ang PCP ng inyong anak kung mayroon kayong anumang tanong tungkol sa kanyang hika.

## MAKAKATULONG SA INYO ANG PISIKAL NA AKTIBIDAD PARA MANATILING MALUSOG!

Maraming benepisyo ang pisikal na aktibidad. Puwede itong:



Makatulong sa inyo na makapagpanatili ng malusog na timbang



Makapagpatibay ng mga buto at kalamnan



Makabawas ng stress



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



Makapagpaganda ng inyong mood



Makapagpabuti ng pagtulog at kalusugan ng isip

### Gaano katinding pisikal na aktibidad ang kailangan ko?

Inirerekomenda ng Centers for Disease Control (CDC) para sa mga nasa hustong gulang ang mga sumusunod:

- Magkaroon ng 150 minuto kada linggo (o 30 minuto kada araw sa loob ng 5 araw ng 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. **at**
- 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.

# MANATILING UPDATED SA MGA PAGSUSURI SA PAG-IWAS SA CANCER SA PANAHOON NG COVID-19 PANDEMIC

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

## **Nakakatulong ang mga regular na mammogram at Pap test para manatiling malusog ang mga kababaihan**

Nakakatulong ang mga regular na mammogram para maiwasan ang mga pagkamatay dahil sa breast cancer. Nakakatulong ang mga regular na Pap test sa pagtukoy sa mga pagbabago sa cervix bago pa makapag-develop ng advanced na cervical cancer ang isang babae.

- Ang mammogram ay isang pagsusuring ginagamit para humanap ng mga pagbabago sa mga suso, bago pa man makaramdam ng bukol.
- Ang Pap smear ay isang pagsusuring kokolekta ng mga cell mula sa cervix para tingnan kung may mga abnormal na tumor. Sa pag-alam sa mga pagbabagong ito nang maaga, nagiging posible ang maagang paggamot.

## **Pagsusuri para sa colorectal cancer para sa lahat ng nasa hustong gulang**

Napatunayan na kayang maiwasan ang cancer sa malaking bituka o colon sa pamamagitan ng pagsusuri para sa colorectal cancer para sa mga lalaki at babae. Iba't ibang pagsusuri ang ginagamit para humanap ng mga maagang senyales ng colorectal cancer. Dapat itanong ng mga nasa hustong gulang edad 50 hanggang 75 sa kanilang tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) kung aling pagsusuri ang angkop para sa kanila.

- Sinusuri ng FIT at gFOBT test ang dugo sa dumi at dapat itong isagawa nang isang beses kada taon.
- Naghahanap ang FIT-DNA test ng mga DNA marker ng colon cancer at dugo sa dumi. Dapat isagawa ang pagsusuring ito nang isang beses kada tatlong taon.
- Ang sigmoidoscopy at colonoscopy ay mga medikal na procedure na pagsusuri na humahanap ng mga polyp sa loob ng malaking bituka at rectum. Dapat isagawa ang sigmoidoscopy nang isang beses kada limang taon. Dapat isagawa ang colonoscopy nang isang beses kada 10 taon.

## **Inirerekomenda ng HPSM ang mga sumusunod:**

- **Para sa pagsusuri sa cervical cancer:** Dapat sumailalim ang mga babae sa una nilang Pap test sa edad na 21, at dapat silang magpasuri ulit kada tatlong taon hanggang sa edad 64.
- **Para sa pagsusuri sa breast cancer:** Sa edad 40, dapat kausapin ng mga babae ang kanilang PCP tungkol sa kung kailan sila magsisimulang sumailalim sa mga regular na mammogram. May ilang babae na nagsisimula bandang kuwarenta, at ang ilan naman ay nagsisimula bandang singkuwenta. Itanong sa inyong PCP ang tungkol sa mga partikular ninyong peligro sa pagkakaroon ng breast cancer. Pagkatapos ng una ninyong mammogram, magpasuri kada isa o dalawang taon hanggang edad 74.
- **Para sa pagsusuri sa colorectal:** Sa edad 50, dapat sumailalim sa pagsusuri sa colorectal cancer ang mga babae at lalaki. Tatalakayin sa inyo ng inyong PCP ang mga benepisyo at peligro ng bawat paraan.



# MGA MAPAGKUKUNAN NG IMPORMASYON AT TULONG SA WEBSITE NG HPSM PARA SA COVID-19

Matutunan kung paano mananatiling ligtas mula sa COVID-19 — bisitahin ang [hpsm.org/COVID-19](https://hpsm.org/COVID-19)

## BAGONG IMPORMASYON TUNGKOL SA BAKUNA LABAN SA COVID-19

Matutunan ang tungkol sa pagiging ligtas ng bakuna, sino ang puwedeng magpabakuna, at higit pa

### COVID-19 Resources for Members

The coronavirus (COVID-19) situation is changing rapidly. The health of our members remains our top priority. For the safety of all HPSM members and employees, and to comply with public health guidelines, HPSM will no longer host in-person meetings at the offices. However, HPSM is committed to serving your needs during this crisis.



### COVID-19 Vaccination is here!

Learn more about the vaccine and how you can get it

To make sure you have the information and support you need to stay safe and healthy, we will post COVID-19 updates here.  
Just click the button below to find what you need.



Access to Medication



Eligibility & Coverage



Emotional Wellness



Meal Delivery & Community Resources



Telephonic Medical Advice



Personal & Home Safety

Impormasyon tungkol  
sa muling pagpuno at  
opsyon sa paghahatid  
ng gamot

Mga sagot sa inyong  
mga tanong tungkol sa  
pagiging kuwalipikado  
at pagkakasakop

Mga mapagkukunan  
ng suporta sa  
inyong kalusugang  
emosyonal

Mga tulong sa pagkain,  
tulong pinansyal, at  
payong legal

Sino ang puwedeng  
tawagan kapag mayroon  
kayong mga tanong  
sa pangangalagang  
pangkalusugan

Payo ng mga eksperto sa  
pagprotekta sa inyong  
sarili laban sa COVID-19

► Para sa impormasyon tungkol sa inyong mga benepisyo, bisitahin ang [hpsm.org](https://hpsm.org)