

Maghanda para sa inyong Kinabukasan

Isang Gabay sa Pagpaplano para sa
Kabataan na May Edad na 18-21



Hello at tuloy po sa programa ng California Children's Services (CCS) Tutulungan ka ng CCS na maalagaan ka para maging malusog. Tutulungan ka naming mapaghandaan ang kinabukasan mo. Gagawin namin ito sa pagkilala sa mga kaibigan mo, kasama na pamilya, mga doktor, mga titser at empleyado mula saiba pang mga programa.

Gusto talaga ng CCS na suportahan ang mga kailangan mo sa kalusugan at bigyan ka palagi ng insurance sa kalusugan. Gayunman, kapag umabot ka na sa edad na 21 taong gulang, hindi ka na puwede sa CCS at Health Plan of San Mateo (HPSM) na ang magbibigay sa iyo ng iyong insurance sa kalusugan. Ang paghahanda para sa pagbabagong ito ay tinatawag na transition planning. Iyon ay paghahanda sa iyong kinabukasan bilang isang adulto – at iyon ang dahilan ng gabay na ito. Ito ay may kasamang ayos lang na mga checklist at mapagkukuhanan mo ng mga impormasyon at tulong para hindi ka nawawala. Habang papalapit ang ika-21 kaarawan mo, magtutulungan ka namin, pati na rin ng iba pa para tulungan ka sa paaralan, trabaho at sa buhay mo.

Ang transition planning ay nakakatulong sa iyong makapili nang maayos at maabot ang tagumpay. Ngunit ito rin ay isang exciting na adventure dahil ito ay tungkol sa paglilikha ng isang buhay na gusto mo. Ang pagsisimula ngayon ay mailalagay ka sa mabilis na daan patungo sa pangarap mo.

Habang pinaplano mo ang iyong transition sa adulthood, tandaan – hindi ka nag-iisa! Alam namin na kaya mo ang mga hamon. Kaya nga nagbibigay ang CCS ng mga bukod-tanging mapagkukuhanan ng mga impormasyon at tulong – umpisa sa personal na suporta. Ang staff ng CCS ay may ilang taong karanasan sa pagtulong sa libo-libong mga kabataang nagtagumpay sa paaralan, trabaho at sa buhay. Kung ikaw man ay nagdedesisyon tungkol sa iyong kinabukasan o stressed out lang ang pakiramdam, parati kaming handa at masayang tutulong sa iyo!

Kumontak ka lang sa amin kahit anong oras!



Mitch Eckstein, LCSW

Social Worker ng CCS

☎ 650-616-2509

✉ meckstein@smcgov.org



Marsha Guevara, MSW

Social Worker ng CCS

☎ 650-616-2503

✉ MGuevara2@smcgov.org

Para matutunan pa ang tungkol sa CCS,
bumisita sa www.smchealth.org/ccs

Contents

Ano ang transition planning?.....	1
Mga checklist	1
KALUSUGAN.....	2
Checklist sa Kalusugan	2
Ang Aking Impormasyong Pangkalusugan	4
Mga Mapagkukuhanan ng Impormasyon at Tulong sa Kalusugan	6
EDUKASYON.....	7
Checklist sa Edukasyon	7
Worksheet sa Pagpaplano ng Edukasyon.....	9
Mga Mapagkukuhanan ng Impormasyon at Tulong sa Impormasyon	10
TRABAHO	12
Checklist ng Mga Aktibidad sa Trabaho	12
Mga Pinagkukuhanan ng Impormasyon at Tulong sa Trabaho.....	13
KOMUNIDAD	15
Checklist ng Mga Aktibidad sa Komunidad	15
Mga Pinagkukuhanan ng Impormasyon at Tulong sa Komunidad	16



Ano ang transition planning?

Isang mapa na papunta sa kinabukasan mo na:

- Tutulong sa iyong planuhin ang buhay mo bilang isang adulto
- Nakakatulong sa iyong lumipat mula sa pambata at tumuntong sa pang-adulto na mga serbisyo sa pangangalaga ng kalusugan
- Nakakatulong sa iyong malaman ang mga kakayahan para sa pamumuhay nang hindi umaasa sa iba
- Ito ay nilikha mo, ng pamilya mo at iba pang mga pinagkakatiwalaang tao
- Nakapokus sa iyong mga interes at mga plano sa hinaharap.

Ang transition planning ay makakatulong sa iyong mga layunin (mga bagay-bagay na nais mong matapos) na may kaugnayan sa

- Pangangalaga sa kalusugan (mga pagpapatingin sa doktor, mga gamot, mga medikal na kagamitan, mga supply at marami pang iba)
- Post-high school na edukasyon
- Career o vocational training
- Paghahanap ng Trabaho
- Pakikibahagi sa mga aktibidad sa komunidad
- Pamumuhay bilang isang adult
- Iba pang mga serbisyo na pang-suporta (batay sa iyong mga pangangailangan)

Mga checklist

Sa kabuuan ng brochure na ito, makikita mo ang mga checklist ng mga bagay-bagay na magagawa mo ngayon na isa ka nang adulto. Lagyan ng tsek ang mga item kapag natapos na mo ang mga ito.

KALUSUGAN

Anumang daan ang balak mong tahakin – kung papasok ka man sa kolehiyo, magta trabaho o iba pa - ang pananatiling malusog ang katawan ay ang inyong susi sa tagumpay. Bilang isang taong nakakaharap ang mga natatanging isyu sa kalusugan, alam mo kung gaano kahalaga na maging aktibong bahagi ng iyong sariling pangangalaga sa kalusugan. Kabilang dito ang pag-aalam kung ano ang mga handa mong magagamit na mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong, ang pakikipag-ugnayan sa mga doktor mo at pagsunod sa isang plano sa paggagamot. Ang mga pinagkukuhanan ng tulong at impormasyon sa ibaba ay makakatulong sa iyong magawa ito.

Checklist sa Kalusugan

- Makipag-usap sa iyong mga magulang/tagapag-alaga tungkol sa iyong pangangalagang pangkalusugan.
- Maging sarili mong tagapagtanggol sa kalusugan sa pamamagitan ng pag-aalam kung paano:
 - Mag-schedule ng mga pagpapatingin sa doktor
 - Subaybayan ang iyong mga gamot at alamin kung paano mag-order ng mga refill (halimbawa, kung saan makukuha ang mga ito o kung paano ipa-deliver ang mga ito sa iyong bahay)
 - Sundan ang mga rekomendasyon ng doktor mo para sa pangangalaga ng kalusugan
 - Kuhanin ang lahat ng mga kagamitan para sa pangangalaga ng kalusugan na kailangan mo sa pamamagitan ng CCS bago ka mag-edad 21
- Kausapin ang doktor mo tungkol sa mga isyu mo sa pangangalaga ng kalusugan, tulad ng:
 - Ano pa ang dapat kong malaman tungkol sa aking diagnosis o pangangalagang pangkalusugan?
 - Ngayon na isa na akong adulto, gaano katagal bago ako maaaring magpatingin sa inyo?
 - Sa anong mga paraan kayo makakatulong sa akin sa?
 - Hanapin at lumipat sa isang pang-adultong tagabigay ng serbisyo sa pangangalaga ng kalusugan?

- Ilipat ang aking mga rekord sa pangkalusugan sa aking pang-adultona tagabigay ng serbisyo sa pangangalaga ng kalusugan?
- Ipagpatuloy ang aking pangangalagang pangkalusugan kung ako ay umalis at mag-aral ng kolehiyo?

- ❑ Tumawag ka sa CCS kung nagkakaproblema sa pagkakasakop sa pangangalagang pangkalusugan o tumanggap ng liham mula sa Medi-Cal tungkol sa pagiging karapat-dapat o pagwawakas ng pagkakasakop
 - Kung hindi ka na sakop ng insurance sa kalusugan ng iyong mga magulang, baka kailangan mong mag-apply para sa Medi-Cal nang mag-isa
- ❑ Kumpletuhin at isauli sa CCS ang isang Authorization for Use o Disclosure of Protected Health Information (PHI) form
- ❑ Tumawag sa CCS para sa tulong sa pamamahala ng inyong pangangalagang pangkalusugan
 - Halimbawa kung kailangan mo ng tulong sa pag-alam kung maaari kang patuloy na magpatingin sa iyong doktor, sa pagkuha ng mga gamot na kailangan mo o pag-schedule sa mga pagbisita sa pangangalagang pangkalusugan
- ❑ Makipag-usap sa iyong doktor o sa ibang taong pinagkakatiwalaan mo tungkol sa iyong kalusugang seksuwal (hal. kung mayroon kang anumang katanungan tungkol sa birth control, mga STD, sexual identity o mga isyu na may kinalaman dito)
- ❑ Tumawag sa CCS para sa mga serbisyo ng counseling kung nalulungkot ka o stressed sa anumang bagay o may mga problema sa relasyon sa iyong pamilya, mga kaibigan o sinuman

Ang PHI ay medikal na impormasyon na tulad ng mga medikal na report o rekord

Ngayong 18 taong gulang ka na, hindi namin ibabahagi ang iyong PHI sa iba (tulad ng iyong mga magulang/ tagapatnubay, iba pang miyembro ng pamilya o kaibigan) nang walang pahintulot mo

Mabibigyan mo kami ng pahintulot sa pamamagitan ng pagsagot sa form ng Pahintulot sa Paggamit o Pagsisiwalat ng Protektadong Impormasyong Pangkalusugan (Authorization to Use or Disclosure of Protected Health Information)

Ang Aking Impormasyong Pangkalusugan

Ang Aking Diyagnosis: _____

Tagabigay Serbisyo
ng Insurance: _____

Numero ng Telepono: _____

Numero ng ID sa
Insurance: _____

Pangalan ng Primary
Care Physician (PCP): _____

Address: _____

Numero ng Telepono: _____

Medical Record
Number (MRN): _____

Pangalan ng Pharmacy: _____

Address: _____

Numero ng Telepono: _____

Specialty Care Clinic: _____

Doktor: _____

Address: _____

Numero ng Telepono: _____

Número de expediente
médico (MRN): _____

Ang Aking Impormasyong Pangkalusugan, pagpapatuloy

Specialty Care Clinic: _____

Doktor: _____

Address: _____

Numero ng Telepono: _____

Número de expediente
médico (MRN): _____

Specialty Care Clinic: _____

Doktor: _____

Address: _____

Numero ng Telepono: _____

Número de expediente
médico (MRN): _____


Mga tala: _____

Mga Mapagkukuhanan ng Impormasyon at Tulong sa Kalusugan

Behavioral Health and Recovery Services, BHRS

Naghahandog ng pagpapayo at paggagamot sa substance abuse.


 www.smchealth.org/bhrs


 **1-800-686-0101**

TTY: **800-943-2833**

Mga Serbisyon Pambata ng California (California Children's Services o CCS)

Naghahandog ng mga serbisyo para sa mga batang adult na may mga partikular na sakit o problemang pangkalusugan at tumutulong sa kanilang makuha ang pangangalaga sa kalusugan at mga serbisyo na kailangan nila.


 www.smchealth.org/ccs

 **650-616-2500**

Yunit sa Pagkakasakop sa Pangangalaga sa Kalusugan (Health Coverage Unit)

Naghahandog ng tulong sa pag-enroll sa pagkakasakop sa kalusugan.


 www.smchealth.org/smhealthcoverage

 **650-616-2002**

Health Plan of San Mateo (HPSM)

Tumutulong sa mga miyembro ng HPSM na makahanap ng mga doktor at makakuha ng impormasyon tungkol sa insurance sa pangangalaga ng kalusugan. Naghahandog rin ng 24-Oras na Linya para sa Pagpapayo ng Nars. *Kailangang miyembro ka ng HPSM para makakuha ng mga serbisyo.*

 www.hpsm.org


 **650-616-0050**

TTY: **1-800-735-2929**

Medi-Cal

Naghahandog ng libre o murang pagkakasakop sa pangangalagang pangkalusugan.

 www.medi-cal.ca.gov/default.asp

 **1-800-223-8383**

EDUKASYON

Bilang isang batang adult, marami kang pagdadaan sa pag-aaral na mapagpipilian – ganoon na lang karami na nakakalito. Sa anumang lagay ka ngayon ng prosesong ito, magagamit mo ang checklist, worksheet at mga mapagkukuhanan ng tulong at impormasyon sa ibaba para hindi ka mawala.

Checklist sa Edukasyon

- ☐ Makipag-usap sa iyong magulang o tagapag-alaga tungkol sa iyong Individual Education Plan (IEP) at 504 plan
 - Ang IEP ay isang nakasulat na dokumento na naglilista ng mga serbisyo para sa espesyal na edukasyon na ipinagkakaloob sa mga estudyante na may kapansanan batay sa kanilang mga pangangailangan.
 - Ito ay para lang sa panahon na nasa high school ka (hanggang sa edad na 22)
 - Maaaring kabilang dito ang:
 - a. Suporta sa tutoring para sa mga estudyante na may mga kapansanan sa pag-aaral.
 - b. Verbal, visual o mga technological na tulong
 - c. Mga serbisyo para sa speech, occupational o physical therapy
 - Ang 504 plan ay nakasulat para sa mga estudyanteng kailangan ng dagdag na tulong para magtagumpay sa paaralan - ang ilang mga halimbawa ay:

Mga karagdagang impormasyon:

- IEPs:
www.understood.org/en/school-learning/special-services/ieps/understanding-individualized-education-programs
- 504 plans:
www.understood.org/en/school-learning/special-services/504-plan/understanding-504-plans

Checklist sa Edukasyon, pagpapatuloy

- 1) Inayos na schedule ng klase o grading
 - 2) Verbal, visual o mga technological na tulong
 - 3) Dagdag na oras sa mga eskaminasyon at/o gawaing bahay
- Magtakda ng isang miting sa disability resource center ng inyong kolehiyo/unibersidad para magtanong sa pagkuha ng isang 504 plan
 - Makipag-usap sa counselor ng iyong paaralan o iba pang taong pinagkakatiwalaan mo tungkol sa iyong mga plano makalipas ang high school – ang ilang mga daan at mapipiling career ay:
 - o Dalawa o apat na taong kolehiyo o unibersidad
 - o Trade o certification na program
 - o Militar
 - o Pagtatrabaho
 - o Mga aktibidad sa komunidad
 - o Taong palugit (takdang panahong pamamahinga para matuklasan ang iba pang mga interes)
 - Makipagkita sa counselor ng iyong paaralan para sa tulong sa mga application sa kolehiyo o unibersidad
 - Mag-apply para sa pinansiyal na tulong at mga scholarship



Mga Kolehiyo/Unibersidad

Pangalan ng Kolehiyo/Unibersidad: _____

Website: _____

Mga tala: _____

Pangalan ng Kolehiyo/Unibersidad: _____

Website: _____

Mga tala: _____

**Mapag-iinteresang Mga Iskolarsyip/Gawad
(Scholarships/Grants of Interest)**

Pangalan ng Scholarship/Grant: _____

Website: _____

Mga tala: _____

Pangalan ng Scholarship/Grant: _____

Website: _____

Mga tala: _____

Mga Mapagkukuhanan ng Impormasyon at Tulong sa Impormasyon

College Board

Tumutulong sa mga estudyante na makapaghanda para sa SAT na eksaminasyon sa pamamagitan ng mga study group, mga pagsasanay na pagsusuri at impormasyon tungkol sa mga lokal na petsa ng eksaminasyon at mga lokasyon nito.

 www.collegeboard.org

Disability Resource Center (DRC)

Ang lahat ng mga kolehiyo at unibersidad ay may disability resource center (DRC). Ang bawat DRC ng mga paaralan ay nagbibigay ng mga serbisyo sa buong kampus na dinisenyo para matulungan ang mga estudyante na may kapansanan. Magtanong sa counselor ng iyong paaralan para sa mga karagdagang impormasyon.

Free Application for Federal Student Aid (FAFSA)

Nagkakaloob ng libreng federal na tulong para tulungan ang mga estudyante na mabayaran ang kolehiyo o unibersidad.

 www/fafsa.ed.gov



Mga Grants and Scholarships

Handang makuha ang mga grant at scholarship para makatulong na mabayaran ang kolehiyo. Heto ang ilang mga link para sa mga oportunidad na magkaroon ng grant o scholarship:

- www.bestcolleges.com/financial-aid/disabled-students
- www.bigfuture.collegeboard.org/pay-for-college/grants-scholarships
- www.disability.gov/scholarships-specifically-students-disabilities
- www.jumpstart-scholarship.net
- www.maldef.org/leadership/scholarships
- www.salliemae.com/plan-for-college/scholarships
- www.scholarships.com/financial-aid/college-scholarships/scholarships-by-type/disability-scholarships
- www.schoolsoup.com/scholarship-directory/disability/physically-disabled
- www.unigo.com/scholarships

TRABAHO

Kung hindi ka pa kailanman naghanap sa mga job board, nakasulat ng isang resume, nakapagsulat sa mga application o nakapaghanda para sa isang panayam, ang mga aktibidad na ito ay maaaring nakaka-kaba. Ang checklist at mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong ay makakatulong sa inyong magdesisyon kung ano ang gusto mong gawin at gumawa ng isang praktikal na plano para makuha kung ano ang gusto mo.

Checklist ng Mga Aktibidad sa Trabaho

- Tumawag sa Department of Rehabilitation (DOR) dalawang buwan bago ang iyong graduation:
 - Para matalakay ang iyong mga plano makalipas ang high school
 - Para makita kungkarapat-dapat ka sa Transitional Partnership Program (TTP)
 - Para sa mga mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong sa trabaho
- Tanungin sa iyong counselor sa paaralan kung ang iyong paaralan ay naghahandog ng TPP para sa mga serbisyo ng trabaho
 - Kailangan ay karapat-dapat kayo para sa mga serbisyo ng DOR para makapag-enroll sa TPP
- Makapaghanda sa paghahanap ng trabaho sa pamamagitan ng pagsusulat ng resume
- Gamitin ang mga mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong sa ibaba para:
 - Simulan na tuklasin ang mga career na pinagkaka-interesan mo
 - Gumawa ng listahan ng mga career at trabaho na nakaayos ayon sa inyong level ng interes sa mga ito
 - Para sa mga career na pinaka pinagkaka-interesan ninyo, alamin ang mga entry-level na trabaho o internship na makukuha ninyo sa area na iyon at kung anong uri ng edukasyon ang kailangang para sa pangmatagalang tagumpay

Para sa impormasyon tungkol sa DOR at TTP, tingnan ang seksyon tungkol sa Mapagkukuhanan ng Impormasyon at Tulong sa ibaba

Mga Pinagkukuhanan ng Impormasyon at Tulong sa Trabaho


California CareerZone


Ang pagtutuklas sa career at sistema ng pagpapalano na nilikha nang tiyak para sa mga estudyante ay nagtatampok ng maraming impormasyon sa 900 mga trabaho, kasama na ang mga naghahanap ng manggagawa o trabahador. Ang self-assessment module ay nagpapahintulot sa mga user na mapakaunti ang mga opsiyon ayon sa interes. Ang 300 na mga video sa site ay nagpapakita ng mga snapshot ng maraming mga uri ng trabaho.

 www.cacareerzone.org

Department of Rehabilitation (DOR)

Isang programa na tumutulong sa mga taong may kapansanan na makapagplano sa tatahakin na career at makahanap ng mga trabaho.

 www.dor.ca.gov

 **650-358-4180**

TTY: **844-729-2800** (ito ang opisina sa San Mateo: matatanong mo sa kanila ang impormasyon sa pakikipag-ugnayan para sa inyong lokal na branch)

JobTrain

Nagkakaloob ng mga programa sa pagsasanay para sa mga kabataan para matulungan silang matuto ng vocational, computer, at goal-setting na mga kakayahan. Mayroon rin silang tulong para sa job placement (pagkakaroon ng trabaho). Ang mga estudyante ay nakakatanggap ng kumpletong scholarship o iba pang suporta para masakop ang lahat ng mga gastusin.

 www.jobtrainworks.org


 **650-330-6428**

Mga Pinagkukuhanan ng Impormasyon at Tulong sa Trabaho, pagpapatuloy

NOVA Job Center

Tumutulong sa mga naghahanap ng trabaho na magtagumpay sa pamamagitan ng job resource center, mga career advisor, mga job search workshop, mga skill assessment, employment training, job board at mga presentasyon sa employer.

 www.novaworks.org

 **408-730-7232**

San Mateo County Jobs for Youth (SMCJFY)

Ito ay isang programang nilikha para tulungan ang mga kabataan na may edad na 14 hanggang 21 taong gulang para makatamo ng mga kakayahan para sa pagtatrabaho – mula sa pag-a-apply ng mga trabaho at pakikipanayam sa mabisang komunikasyon sa lugar ng trabaho. Sila ay naghahandog ng Job Preparation Workshops, habang ang kanilang website (at libreng app) ay nakakatulong sa mga kabataan na makahanap ng mga trabaho, mga internship at scholarship.

 www.hsa.smcgov.org/jobsforyouth

 **650-599-7215**

Transitional Partnership Program (TPP)

Inihahanda ng TPP ang mga estudyante ng high school sa trabaho. Ito ay inihahandog ng bawat distrito ng paaralan at ng Department of Rehabilitation (DOR). Kailangan ay karapat-dapat kayo para sa mga serbisyo ng DOR para makapag-enroll sa TPP. Magtanong sa counselor ng iyong paaralan para sa mga karagdagang impormasyon.



KOMUNIDAD

Bahagi ng pagiging isang adulto ang pamumuhay at pagiging bahagi ng komunidad. Maaaring kabilang dito ang pagboboluntaryo sa mabuting simulain o matuto ng mga kakayahan na kailangan mo para mamuhay ng mag-isa. Ang San Mateo County ay isang komunidad na binubuo ng iba't ibang uri ng tao na naghahandog ng maraming mga oportunidad sa pag-aaral at mga karanasan para sa kabataan. Ang mga mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong sa ibaba ay makakatulong sa inyong matuklasan ang mga ito.



Checklist ng Mga Aktibidad sa Komunidad

- Mag-apply para sa Supplemental Security Income (SSI) kung sa tingin mo na kuwalipikado ka
 - Ang SSI ay mga benepisyong cash para sa may kapansanang tao na may kaunti o walang kita at nilikha para matugunan ang mga basic na pangangailangan para sa pagkain, gamit at/o matutuluyan
- Tumawag sa Center for Independence of Individuals with Disabilities (CID) tungkol sa:
 - Mga oportunidad para sa mga aktibidad sa komunidad
 - Paano sila makakatulong sa iyong matuto ng mga praktikal na mga kakayahan sa buhay na kailangan mo para hindi umasa sa iba (anumang bagay mula sa pamamahala ng pera hanggang sa pagtutugon sa iyong mga pangangailangan sa transportasyon)
- Kilalanin ang mga oportunidad para sa pagboboluntaryo/ internship na makakatugma ang iyong mga personal at/o pang-career na interes

Para sa impormasyon tungkol sa SSI, CID at paghahanap ng mga oportunidad sa pagboboluntaryo, basahin ang mga seksiyon ng Mapagkukuhanan ng Impormasyon at Tulong

Mga Pinagkukuhanan ng Impormasyon at Tulong sa Komunidad

Center for Independence of Individuals with Disabilities (CID)

Naghahandog ng mga programa para matulungan ang mga taong may kapansanan. Kabilang sa mga serbisyo ang independiyenteng tulong sa pamumuhay, pag-aaral sa mga kakayahan sa buhay, suporta mula sa kasamahan, assistive technology at serbisyo ng pagbabago sa tirahan, at pati na rin insentibo sa pagpapalano at tulong.

 www.cidsanmateo.org

 **650-645-1780**

TTY: **650-522-9313**

Department of Motor Vehicles (DMV)

Kung gusto mo ng driver's license, heto ang impormasyon na tiyak para sa mga taong may kapansanan. Kahit na hindi ninyo planong magmaneho, ang pagkuha ng opisyal na non-driver na ID ay mahalaga kung nag-a-apply ka para sa mga trabaho o sa mga paaralan.

 www.dmv.com/ca/california/disabled-drivers

Legal Aid Society of San Mateo County

Naghahandog ng libreng legal na sibil na serbisyo para sa mga low-income na residente ng San Mateo County. Ang mga serbisyo ay sumasaklaw mula sa tulong sa pangangalagang pangkalusugan, suporta sa pabahay at kita hanggang mga isyu sa domestic violence at edukasyon.

 www.legalaidsmc.org


 **650-558-0915**

Mga Pinagkukuhanan ng Impormasyon at Tulong sa Komunidad, pagpapatuloy

Paratransit (Redi-Wheels or RediCoast)

Naghahandog ng transportasyon sa mga taong may kapansanan na may kahirapan sa paggamit ng pampublikong transportasyon.


 www.samtrans.com/accessibility/paratransit.html


 **1-800-660-4287**

TTY: **650-508-6448**

Regional Transit Connection (RTC)

Naghahandog ng may diskuwentong mga kaukulang singilin (fare) sa mga taong may kuwalipikadong kapansanan.

 www.transit.511.org/RTC/RTDC.aspx


 **1-800-660-4287**

TTY: **650-508-6448**

Social Security Income (SSI)

Naghahandog ng mga benepisyong cash kung ikaw ay o nagkaroon ng kapansanan. Maaari kayong mag-apply muli kung nagkaroon ng pagbabago sa iyong situwasyon sa kalusugan o pinansiyal na sitwasyon. (Maaaring kabilang dito ang pag-abot sa edad na 18 taong gulang, na kapag ang kita ng iyong mga magulang ay hindi na isang factor sa iyong SSI na application.) Maaari kang mag-apply online, sa telepono o nang personal.

 www.ssa.gov

 **1-800-772-1213**

TTY: **1-800-325-0778**

Volunteer Match

Ikinokonekta ang mga boluntaryo sa mga non-profit na organisasyon sa County ng San Mateo. Maghanap ayon sa keyword at lokasyon para makahanap ng mga oportunidad na katumbas ng iyong personal at para sa career na interes.

 www.volunteermatch.org



*Programa ng San Mateo County para sa mga
Serbisyong Pambata ng California
(California Children's Services o CCS)*

*Isang tawag lang kami! Makipag-ugnayan
sa amin kahit kailan!*

🕒 Lunes-Biyernes, 8:00 a.m. - 5:00 p.m.

☎ **650-616-2500**

✉ CCSQuestions@smcgov.org

🌐 <http://smchealth.org/ccs>