



CareAdvantage

Dual Eligible Special Needs Plan (D-SNP)

Quick-Start Guide sa Mga Benepisyo



801

WELCOME SA CAREADVANTAGE!

Alam naming marami kayong mapagpipilian pagdating sa mga plano sa pangangalagang pangkalusugan. Nagpapasalamat kami na pinagkakatiwalaan ninyo kami na pamahalaan ang inyong mga benepisyong sa Medicare at Medi-Cal.

Ang CareAdvantage ay ang natatanging Medicare Advantage plan ng San Mateo County na nakabase sa lokalidad na nakikipagkontrata sa Medicare at Medi-Cal para maibigay ang mga benepisyong ng dalawang programa. Tiwala kami na magiging masaya kayo na pinili ninyo ang CareAdvantage kasama ng 8,500 sa inyong mga kapwa taga-San Mateo County.

Narito ang aming Yunit ng CareAdvantage para tulungan kayong makuha ang impormasyon at mga serbisyong kailangan ninyo. Puwede ninyo silang tawagan sa **1-866-880-0606** or **650-616-2174** (ang TTY para sa lahat ng numero ng telepono sa booklet na ito ay **1-800-735-2929** o **7-1-1**.) Bukas ang Call Center Lunes–Linggo mula 8:00 a.m. hanggang 8:00 p.m.

Kalakip sa pabalat ng librong ito ang inyong ID card ng miyembro ng CareAdvantage.

- Tiyaking tama ang impormasyon dito.
- Kung mali ito, tawagan ang numero sa itaas.
- Panatilihin ang inyong card sa ligtas na lugar.
- Huwag gamitin ang inyong card hanggang sa inyong petsa ng pagkakaroon ng bisa.

SA LOOB NG GABAY NA ITO

PAGSISIMULA

Pg **4**

ITABI ANG INYONG
MGA ID CARD NG
MIYEMBRO



Pg **5**

YUNIT NG PAGTATAGUYOD
SA KALUSUGAN NG HPSM

Pg **14**

PAHINA

MGA PROGRAMA AT SERBISYO NG HPSM	16
MGA PROGRAMA AT SERBISYONG PANGKALUSUGAN NG SAN MATEO COUNTY.....	20
IBA PANG PROGRAMA AT SERBISYO.....	21
MGA MATERYALES PARA SA MGA MIYEMBRO.....	22
HUWAG IWALA ANG INYONG MEDI-CAL.....	26
MAHALAGANG IMPORMASYON SA PAKIKIPAG-UGNAYAN	27

PAGSISIMULA



Gusto naming gawing madali para sa inyo na magamit agad ang inyong mga benepisyo. Makakatulong sa inyo ang pagbabasa ng booklet na ito na gawin iyon.

Makakatanggap kayo ng tawag ng pagbati mula sa isang Navigator ng CareAdvantage sa loob ng susunod na tatlo o apat na linggo. Susuriin nila ang inyong mga benepisyo at tatalakayin nila ang maraming item sa booklet na ito.

Para masulit ang inyong tawag ng pagbati:

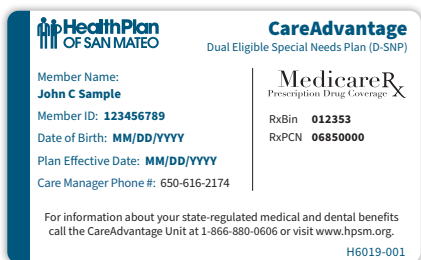
- Basahin ang booklet na ito sa loob ng susunod na tatlong linggo.
- Isulat ang anumang tanong na mayroon kayo.
- Ihanda ang booklet na ito para sa tawag.

Kapag tumatawag kayo sa Yunit ng CareAdvantage, siguraduhing nasa inyo ang inyong numero ng ID ng Miyembro, Petsa ng Kapanganakan, Pangalan at Apelyido, at mailing address para ma-verify namin ang inyong pagkakakilanlan.

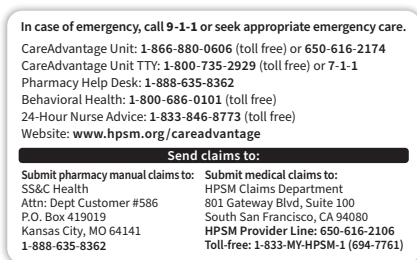
1 ITABI ANG INYONG MGA ID CARD NG MIYEMBRO

Kalakip ng booklet na ito ang inyong **ID card ng miyembro ng CareAdvantage**. Ito ang patunay ng inyong membership sa HPSM. Kailangan ninyo ang card na ito para magamit ang karamihan sa inyong mga benepisyo. Dalhin ito sa lahat ng inyong appointment para sa pangangalagang pangkalusugan at sa parmasya.

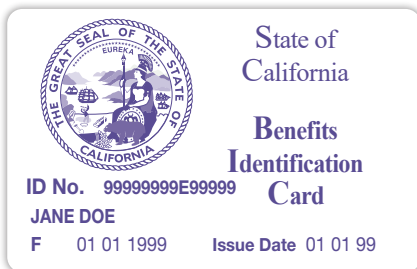
Harap



Likod



Ang inyong **Medi-Cal Benefit ID Card (BIC)** ay patunay na naka-enroll kayo sa Medi-Cal. Baka kailanganin ninyo ito para makuha ang ilan sa inyong gamot, kaya dalhin ito sa parmasya.



➔ MAG-SIGN UP PARA SA MEMBER PORTAL

Para mag-sign up para sa Member Portal, ang kailangan lang ninyo ay computer o mobile device na may internet at ilang minuto.

Sa Member Portal, magagawa ninyong:

- Pumili o magpalit ng inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP).
- I-update ang inyong address at numero ng telepono.
- Humiling ng bagong ID card ng miyembro ng HPSM.
- Tingnan ang inyong mga rekord sa pagpapabakuna.
- At marami pang iba!

Mag-sign up sa Member Portal:

Pumunta sa www.hpsm.org/member-portal o i-scan ang QR code. Pagkatapos ay i-click ang dilaw na "Sign up" button at sundin ang mga tagubilin.



B SUMAILALIM SA PAGTATASA NG PANGANIB SA KALUSUGAN (HEALTH RISK ASSESSMENT, HRA)

Ang HRA ay isang hanay ng mga tanong tungkol sa inyong kalusugan. Tatawag ang Yunit sa Pagtatasa ng Miyembro ng HPSM sa loob ng susunod na ilang linggo para magtanong sa inyo ng ilang bagay tungkol sa inyong kalusugan at pamumuhay. Sulit ang inyong oras sa 20 minutong tawag na ito dahil gagamitin ang inyong mga sagot para gumawa ng naka-personalize na plano sa pangangalaga. Sasakupin ng inyong plano sa pangangalaga ang mga gamot, pagbisita sa doktor, nutrisyon, ehersisyo, at higit pa. Parehong kumpidensyal ang inyong HRA at plano sa pangangalaga.

Ang pagkuha ng inyong plano sa pangangalaga ay kasingdali ng 1 – 2 – 3

- 1** Sagutin ang tawag ng HPSM at sagutin ang ilang tanong.
- 2** Sumali sa pulong para sa pagpapalano ng inyong pangangalaga.
- 3** Kunin ang inyong plano sa pangangalaga at suriin ito kasama ng inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) o HPSM.

Puwede rin ninyong sagutan ang form ng HRA online.
Bisitahin ang **www.hpsm.org/HRA-Form**
o i-scan ang QR code sa ibaba.




Para sa mga tanong tungkol sa HRA, tawagan ang
1-888-783-3035 o **650-616-5035** Lunes – Biyernes,
8:00 a.m. – 5:00 p.m.

4 PILIIN ANG INYONG TAGABIGAY NG SERBISYO SA PANGUNAHING PANGANGALAGA (PRIMARY CARE PROVIDER, PCP)

Bilang inyong pangunahing tagabigay ng serbisyo, pinapamunuan ng inyong PCP ang inyong pangkat sa pag-aalaga. Alam nila ang inyong kasaysayang medikal, ang inyong mga gamot, at kung aling mga paggamot ang naging mabisa para sa inyo.

Alamin kung paano pumili ng PCP na nakakatugon sa inyong mga pangangailangan sa www.hpsm.org/choose-pcp-tips. Para pumili ng PCP, magagawa ninyong:

- 1 Mag-log in sa Member Portal sa www.hpsm.org/member-portal o i-scan ang QR code. 
- 2 Tawagan ang Yunit ng CareAdvantage sa **1-866-880-0606** (toll-free) o **650-616-2174**. Ang mga oras ay Lunes hanggang Linggo, 8:00 a.m. hanggang 8:00 p.m.
- 3 Bisitahin ang www.hpsm.org/findprovider para makahanap ng tagabigay ng serbisyo. Pagkatapos ay sagutan ang kalakip na form ng Pagpili/Pagpapalit ng PCP at:
 - Ipadala ito sa pamamagitan ng koreo sa HPSM
 - Mag-email ng litrato ng form sa careadvantagesupport@hpsm.org at ilagay ang "PCP Selection" sa linya ng subject.
 - I-fax ito sa **650-616-2190**

Huwag pumili ng PCP na may markang "EPO" — ang ibig sabihin nito ay "established patients only" (dati nang pasyente lamang) at hindi tumatanggap ng mga bagong pasyente ang PCP.



Kapag nakapili na kayo ng PCP:

- Makakatanggap kayo ng sulat ng kumpirmasyon na naglalaman ng kanilang impormasyon sa pakikipag-ugnayan.
- Tawagan ang inyong PCP para magpaiskedyul ng pagbisita. Gawin ito kahit na pakiramdam ninyo ay malusog kayo.
- Magpaiskedyul ng inyong pagbisita para magawa ng inyong PCP na:
 - Magtanong tungkol sa inyong kalusugan batay sa inyong medikal na rekord.
 - Bigyan kayo ng pagsusuri sa kalusugan para malaman kung nangangailangan kayo ng anumang espesyal na pangangalaga.
 - I-refer kayo sa mga espesyalista o magreseta ng mga gamot kung kailangan.
 - Sagutin ang anumang tanong na mayroon kayo at mag-alok ng payong pangkalusugan.

5 KUNIN ANG INYONG MGA INIRERESETANG GAMOT

- ✓ **Tingnan kung sakop ng CareAdvantage ang inyong mga gamot.** Bisitahin ang www.hpsm.org/ca-medicines.

Kung hindi sakop ang inyong mga gamot, puwede kayong kumuha ng 30 araw na supply sa inyong unang 90 araw bilang miyembro. Alamin ang higit pa sa www.hpsm.org/ca-medicine-transition.

- ✓ **Humiling ng 90 araw na mga reseta sa inyong parmasya o tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan.** Alamin ang higit pa sa www.hpsm.org/90-day-rx.

- ✓ **Hilinging maipadala sa inyong bahay ang inyong mga inireresetang gamot nang walang bayad.** Tawagan ang aming partner na Postal Prescription Services sa **1-800-552-6694** para i-set up ang inyong account. O gumawa ng sarili ninyong account sa www.ppsrx.com.



Ang mga copay para sa inyong mga inireresetang gamot ay puwedeng magbago batay sa antas ng Karagdagang Tulong na nakukuha ninyo mula sa Medi-Cal. Ang mga copay ay mula \$0, \$1.60, o \$4.90 para sa mga generic na gamot at \$4.80 o \$12.15 para sa mga may tatak na gamot. Puwedeng magbago ang mga copay sa unang araw ng Enero ng bawat taon.

6 GAMITIN ANG INYONG BENEPISYO SA MGA GAMOT NA MABIBILI NANG WALANG RESETA (OVER-THE-COUNTER O OTC)

Makakakuha kayo ng \$360 bawat taon (\$90 bawat tatlong buwan) para sa mga OTC na gamot at medikal na supply, kasama ang:

- Mga may tatak na gamot
- Mga produkto para sa ngipin at hygiene
- Mga dietary supplement
- Mga home diagnostic aid

Ang aming partner na NationsBenefits ay magpapadala sa inyo ng:

Catalog ng produkto na OTC



Prepaid na debit card



Gamitin ang inyong card sa mga tindahang tulad ng Walgreens at CVS. O mag-order ng mga produkto sa pamamagitan ng telepono, app, website, o koreo — na may walang bayad na delivery sa bahay sa loob ng dalawang araw.

Para alamin ang higit pa tungkol sa inyong benepisyo sa OTC, bisitahin ang www.hpsm.org/otc o tawagan ang NationsBenefits sa **1-833-910-1826**.

7 GAMITIN ANG INYONG BENEPISYO SA HPSM DENTAL

Sakop kayo ng **HPSM Dental**, ibig sabihin:

- Lokal na pinapamahalaan ng HPSM ang inyong mga benepisyo sa ngipin.
- Puwede ninyong gamitin ang aming malaking samahan ng mga lokal na tagabigay ng serbisyo sa ngipin.
- Makakakuha kayo ng pangangalaga sa ngipin na medikal na kinakailangan nang wala o may mababang bayad.
- Isang card at isang numero ng telepono lang ang kailangan ninyo para parehong magamit ang inyong mga benepisyo para sa kalusugan at ngipin.



Pumili ng inyong dentista

1. Pumunta sa www.hpsm.org/find-a-provider o i-scan ang QR code.
2. Ilagay ang inyong impormasyon sa seksyon 1 at 2.
3. Piliin ang **“Dental”** at i-click ang **“Search”**.
4. Pumili ng inyong dentista.
5. Tawagan sila para magpaiskedyul ng pagbisita. Sabihin sa kanila na HPSM Dental ang inyong insurance.






Para sa tulong sa paghahanap ng dentista, tumawag sa **650-616-1522** o mag-email sa dental@hpsm.org.

Alamin ang tungkol sa inyong mga benepisyo sa ngipin sa www.hpsm.org/dental.

8 GALAW-GALAW SA BAGO NINYONG FITNESS MEMBERSHIP PROGRAM

Mag-sign up para sa membership sa YMCA nang walang bayad at magkaroon ng access sa:

-  Mga lokasyon ng YMCA sa San Mateo, Santa Clara, at San Francisco County.
-  Mahigit 600 personal at online na group exercise class.
-  Personal at online na wellness coaching.

May dalawang paraan para makapag-sign up kayo:

- Pumunta sa isang lokasyon ng YMCA malapit sa inyo at ipakita ang inyong ID card ng miyembro ng HPSM CareAdvantage.
- Bisitahin ang www.hpsm.org/fitness o i-scan ang QR code. Pumili ng lokasyon ng YMCA na malapit sa inyo at i-click ang “Enroll today” (Mag-enroll ngayon). Pagkatapos, mag-scroll pababa para sagutan ang form.



Kung miyembro na kayo ng YMCA, hindi na kayo sisingilin para sa inyong membership pagkatapos ninyong mag-enroll sa CareAdvantage Fitness Membership Program.

Valid lang ang Fitness Membership Program sa mga lokasyon ng YMCA. Alamin ang higit pa sa www.hpsm.org/fitness.

Makipag-usap sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) bago ninyo baguhin ang inyong routine sa pag-eehersisyo.

YUNIT NG PAGTATAGUYOD SA KALUSUGAN NG HPSM

MGA PROGRAMA PARA SA MALUSOG NA PAMUMUHAY

Ang Yunit sa Pagtataguyod sa Kalusugan ng HPSM ay nagbibigay sa mga miyembro ng mga pangkalahatang pangkalusugang impormasyon, tip, at mapagkukunan. Hindi nag-aalok ng medikal na payo ang yunit na ito. Ikinokonekta ng yunit na ito ang mga miyembro sa mga walang bayad na wellness program, kasama ang:

Programang sa Pag-iwas sa Diabetes

Ang programang ito na walang bayad at tatakbo nang 12 buwan ay makakatulong sa mga kuwalipikadong miyembro ng CareAdvantage na mapababa ang kanilang panganib na magkaroon ng type 2 diabetes at makamit ang kanilang mga layuning pangkalusugan. Mayroon itong:

- Mga isang oras na session linggo-linggo para sa unang anim na buwan, pagkatapos ay mga buwanang session sa huling anim na buwan.
- Mga sinanay na Lifestyle Coach na tutulong sa mga kalahok na gumawa ng mga plano ng pagkilos para sa masustansiyang pagkain, pag-eehersisyo, at pagbabawas ng timbang.
- Mga handout na nagbibigay-kaalaman at suporta ng grupo mula sa iba pang kalahok.

 www.hpsm.org/dpp



Ang Fitness Membership Program

Nag-aalok ng membership sa YMCA sa mga miyembro ng CareAdvantage nang walang bayad.

🌐 www.hpsm.org/fitness

Ang Programa sa Pagtigil sa Paninigarilyo

Nagbibigay sa inyo ng impormasyon at nagkokonekta sa inyo sa mga mapagkukunan para matulungan kayong tumigil.

🌐 www.hpsm.org/quit-tobacco

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa mga programang ito, tumawag sa Yunit ng Pagtataguyod sa Kalusugan ng HPSM sa **650-616-2165**.

Mga Reward sa Pag-eeksamen para sa Kanser

Nagbibigay-daan sa inyong makakuha ng mga ticket sa pelikula para sa pagpapa-eksamen para sa kanser sa suso o colorectal na kanser.

🌐 www.hpsm.org/cancer-screening-rewards

Makakuha ng mga pangkalahatang pangkalusugang impormasyon, tip, at mapagkukunan sa www.hpsm.org/health-tips.



MGA PROGRAMA AT SERBISYO NG HPSM

LINYA NG PAGPAPAYO NG NURSE NG HPSM

Kung nag-aalala kayo tungkol sa inyong kalusugan at hindi available ang inyong tagabigay ng serbisyo, tumawag sa Linya ng Pagpapayo ng Nurse ng HPSM. May mga nakarehistrong nurse na nakahandang sumagot ng mga tanong tungkol sa inyong mga sintomas 24 oras sa isang araw at pitong araw sa isang linggo, araw man o gabi.

Masasabi nila sa inyo:

- Kung kailan dapat magpatingin sa isang tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan.
- Kung ano ang gagawin kung lumala ang mga sintomas ninyo.
- Kung puwede ninyong alagaan ang inyong sarili sa bahay para bumuti na ang inyong pakiramdam.

 **1-833-846-8773**

 www.hpsm.org/nurse-advice-line

PANGANGALAGA SA KALUSUGAN NG PAG-UUGALI

Sakop ng HPSM ang mga hindi malala hanggang katamtamang outpatient na serbisyo sa pangangalaga sa kalusugan ng pag-uugali. Kasama sa mga ito ang psychotherapy (talk therapy), pagsusuring psychological, at pagsubaybay sa gamot. Para makakuha ng mga serbisyo, tumawag sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) o sa ACCESS Call Center ng Mga Serbisyo para sa Kalusugan ng Pag-uugali at Pagpapagaling (Behavioral Health and Recovery Services, BHRS) ng San Mateo County.

 **1-800-686-0101**

 www.hpsm.org/bhc

BENEPISYO SA PAGSAKAY NG HPSM

Puwede kayong kumuha ng mga walang bayad na masasakyan papunta sa mga aprubadong pagbisita para sa pangangalagang pangkalusugan at pauwi kapag wala nang ibang magagamit na paraan ng transportasyon. Para mag-iskedyul ng pagsakay, tawagan ang aming partner na American Logistics sa loob ng hindi bababa sa dalawang araw na may pasok bago ang inyong appointment. Para sa mga agarang appointment, tumawag sa lalong madaling panahon.

- Pakihanda ang inyong ID Card ng miyembro ng HPSM kapag tumawag at sumakay kayo.
- Susunduin kayo ng driver nang hindi bababa sa isang oras at labinlimang minuto bago ang oras ng inyong appointment para makarating kayo nang hindi bababa sa labinlimang minuto na mas maaga.
- Pumunta sa lugar na pagsusunduan sa tamang oras. Limang minuto lang maghihintay ang driver.
- Kung hiniling ninyong magpahatid pauwi, tumawag pagkatapos na pagkatapos ng inyong appointment.

Kabilang sa mga aprubadong pagbisita para sa pangangalagang pangkalusugan ang mga pagbisitang nauugnay sa medikal na kalusugan, parmacya, kalusugan ng ngipin, kalusugan ng pag-uugali, at mga pagbisita para sa disorder sa paggamit ng substance na sakop ng Medi-Cal. Hindi sakop ang mga pagsakay papunta sa mga lokasyong hindi nauugnay sa pangangalagang pangkalusugan (gaya ng mga paaralan, gym, tanggapan ng pamahalaan, at grocery store).

 **1-877-356-1080**

 **www.hpsm.org/ride**





Kung ibang wika kaysa sa Ingles ang ginagamit ninyo, puwede kayong kumuha ng interpreter nang walang bayad kapag nakikipag-usap kayo sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan o tauhan ng HPSM.

 www.hpsm.org/interpreters

PAMAMAHALA NG KUMPLIKADONG KASO

Kung mayroon kayong isa o higit pang kasalukuyang kalagayan ng kalusugan (gaya ng diabetes, altapresyon, o hika), puwede kayong tulungan ng isang Tagapamahala ng Pangangalaga na makuha ang pangangalagang kailangan ninyo.

 **650-616-2060**

 www.hpsm.org/care-management

VIRTUAL NA PANGANGALAGA SA NGIPIN

Sa virtual na pangangalaga sa ngipin, puwede kayong makipag-usap sa isang dentista o Oral Health Coach anumang oras mula kahit saan sa pamamagitan ng live na video call. Ang benepisyong ito ay sakop nang walang bayad sa pamamagitan ng Dentistry.One.

Sa virtual na pangangalaga sa ngipin, mas dumadali ang pangangalaga sa kalusugan ng ngipin. Para sa mga kinakabahang magpatingin sa dentista, nahihirapang bumiyahе, o hindi makaalis ng bahay, makapagpatingin sila sa dentista habang nasa kani-kanilang bahay. Bibigyan kayo ng payo ng isang virtual na eksperto sa ngipin kapag sa tingin ninyo ay kailangan ninyo ng agarang atensyon sa pangangalaga sa ngipin pero hindi kayo sigurado.



- Makakatulong ang **mga video call sa dentista** kung masakit ang inyong ngipin o kung mayroon kayong anumang alalahanin sa kalusugan ng ngipin. Puwedeng magreseta ng gamot ang isang dentista mula sa Dentistry.One o puwede niya kayong i-refer sa isang dentista para sa pagpatingin sa personal.
- Makakatulong ang **online na Oral Health Coaching** sa pangkalahatang pangangalaga sa kalusugan ng ngipin. Sasagutin ng mga Oral Health Coach ang mga tanong, magbibigay sila ng mga tip sa pangangalaga sa ngipin, at tutulong sila sa paghahanap ng dentista malapit sa inyo.
- **Magpadala ng mga litrato at text** tungkol sa mga alalahanin ninyo sa kalusugan ng ngipin. Babalikan kayo ng isang dentista para magbigay ng payo sa mga susunod na gagawin.

Para makakuha ng virtual na pangangalaga sa ngipin, kakailanganin ninyo ng smartphone, tablet, o laptop. Dapat may mikropono, camera, at koneksyon sa internet ang inyong device. Kung kailangan ninyo ng mga serbisyo ng interpreter habang nasa isang virtual na dental session, ipaalam sa Dentistry.One.

Madali lang makakuha ng virtual na pangangalaga sa ngipin!

I-set up ang inyong account online.

- Bumisita sa <https://dentistry.one/health-plan-san-mateo/>
- o i-scan ang QR code.



MGA PROGRAMA AT SERBISYONG PANGKALUSUGAN NG SAN MATEO COUNTY

Mga Serbisyon May Espesyalidad para sa Kalusugan ng Pag-uugali at Paggamit ng Substance

Sakop ng Mga Serbisyo para sa Kalusugan ng Pag-uugali at Pagpapagaling (Behavioral Health and Recovery Services, BHRS) ng San Mateo County ang mas matataas na antas ng pangangalaga sa kalusugan ng pag-uugali at mga serbisyo sa paggamot sa paggamit ng substance. Para kumuha ng mga serbisyo, tumawag sa BHRS o ang inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP).

 **1-800-686-0101**

 **www.hpsm.org/bhc**

Mga Serbisyo sa Mga Tumatanda at Nasa Hustong Gulang

Nagbibigay ng mga serbisyo sa pangangalaga sa bahay sa mga kuwalipikadong miyembro ng Medi-Cal.

 **www.smchealth.org/services-aging-and-adult**

Mga Serbisyo na Nagbibigay ng Suporta sa Loob ng Tahanan (In-Home Support Services, IHSS)

Tumutulong sa mga nakatatanda at taong may kapansanan sa mga gawain gaya ng paliligo, pagsuot ng damit, at gawaing-bahay.

 **1-800-675-8437**

 **smchealth.org/home-supportive-services**

IBA PANG PROGRAMA AT SERBISYO

Programa ng Pagpapayo at Pagtataguyod ng Segurong Pangkalusugan (Health Insurance Counseling & Advocacy Program, HICAP) ng San Mateo County

Nagtuturo sa mga tao tungkol sa kanilang mga karapatan sa pangangalagang pangkalusugan.

 **1-800-434-0222**

 **www.hicapsanmateocounty.org**

Legal Aid Society ng San Mateo County

Tumutulong sa mga kliyenteng may mababang kita sa mga sibil na usaping legal.

 **1-800-381-8898**

 **www.legalaidsmc.org**

Medicare

Pederal na insurance sa kalusugan para sa karamihan ng mga taong edad 65 pataas. Puwede ring maging kuwalipikado ang mga mas batang tao na may kapansanan, end-stage renal disease, o amyotrophic lateral sclerosis (ALS).

 **1-800-633-4227**

 **www.medicare.gov**

MGA MATERIALES PARA SA MGA MIYEMBRO

Makukuha ang mga materyales para sa CareAdvantage online sa Ingles, Spanish, Chinese, at Tagalog sa www.hpsm.org/careadvantage-2025materials.

- ✓ **Buod ng Mga Benepisyo:** Maikling buod ng mga benepisyo at serbisyo ng CareAdvantage.
- ✓ **Aklat-Gabay ng Miyembro:** Nagpapaliwanag ng inyong pagkakasakop sa CareAdvantage, kasama na ang mga serbisyo para sa pangangalagang pangkalusugan, mga benepisyo sa inireresetang gamot, at higit pa.
- ✓ **Direktoryo ng Tagabigay ng Serbisyo:** Isang listahan ng mga tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) sa samahan, espesyalista, klinika, ospital, at parmasya ng CareAdvantage. Maghanap sa online na Direktoryo ng Tagabigay ng Serbisyo sa www.hpsm.org/directory-search.
- ✓ **Pormularyo:** Listahan ng mga sakop na inireresetang gamot. Maghanap sa online na Pormularyo sa www.hpsm.org/ca-medicines.

Puwede kayong humiling ng mga naka-print na materyales sa tatlong paraan:

- Sagutan, gupitin, at ibalik ang form sa susunod na pahina sa kalakip na sobre.
- Tawagan ang Yunit ng CareAdvantage (tingnan ang mga numero ng telepono sa ibaba).
- Ipadala ang inyong kahilingan sa careadvantagesupport@hpsm.org.

Kung mayroon kayong mga tanong tungkol sa mga materyales para sa mga miyembro, tawagan ang Yunit ng CareAdvantage sa **650-616-2174** o (toll-free) **1-866-880-0606**. TTY: **1-800-735-2929** o i-dial ang **7-1-1**. Ang mga oras ay Lunes hanggang Linggo 8:00 a.m. hanggang 8:00 p.m.



Gupitin dito at ipadala sa koreo sa Health Plan of San Mateo

Padalhan ako ng naka-print na kopya ng mga sumusunod na materyales para sa CareAdvantage Dual Eligible Special Needs Plan (D-SNP):

- Buod ng mga Benepisyo Aklat-Gabay ng Miyembro
- Direktoryo ng Tagabigay ng Serbisyo Pormularyo

Pangalan (paki-print)		Apelyido	
Address		Lungsod	Estado Zip

Gupitin dito at ipadala sa koreo sa Health Plan of San Mateo

CareAdvantage by
HP HealthPlan
OF SAN MATEO

www.hpsm.org

MGA PANGANIB NG PANGMATAGALANG PAGGAMIT NG OPIOID



Ang mga opioid ay mga gamot na puwedeng ireseta bilang lunas sa kirot. Kasama sa mga ito ang hydrocodone, oxycodone, morphine, tramadol, methadone, fentanyl, codeine.

Sa mas matagal na paggamit ng mga opioid, mas tumataas din ang panganib. Kung gumagamit kayo o nagpaplano kayong gumamit ng mga opioid nang lampas tatlong buwan, kasama sa mga posibleng panganib ang maling paggamit, pagkalulong, higit pang pagkirot, at mga panganib sa kalusugan.

Para bawasan ang mga panganib na dulot ng pangmatagalang paggamit ng opioid, itanong sa inyong tagabigay ng serbisyo:

- Kung may iniinom kayong anumang gamot na kapag isinama sa inyong gamot na opioid ay maglalagay sa inyo ng mataas na panganib ng pagka-overdose ng opioid.
- Kung mainam bang bawasan o ihinto ninyo ang paggamit ng mga opioid.
- Kung anong mga opsyon, maliban sa mga opioid, ang mayroon kayo para mapamahalaan ang inyong pagkirot (gaya ng mga gawain para sa pangangalaga sa sarili at mga gamot na hindi opioid).

| Alamin ang higit pa sa www.hpsm.org/opioids-risks.

HUWAG IWALA ANG INYONG MEDI-CAL

Kung nakatanggap na kayo ng packet para sa pagpapa-renew ng Medi-Cal, isumite ito kaagad. Gawin ito kahit na hindi ninyo hawak ang lahat ng papeles. Isumite kung ano ang mayroon kayo ngayon at ipadala ang iba pa sa ibang pagkakataon.

Panatilihing updated ang inyong impormasyon



Para sa mga miyembrong may Medi-Cal sa pamamagitan ng Ahensiya ng Serbisyong Pantao (Human Services Agency, HSA), tumawag sa 1-800-223-8383 kapag:

- Kailangan ninyo ng bagong Medi-Cal Benefit ID Card (BIC).
- Nagpalit kayo ng pangalan, address, o numero ng telepono.
- May mga pagbabago sa laki ng inyong pamilya.
- Nakakuha kayo ng bagong pagkakasakop sa pangangalaga ng kalusugan.
- Nakatanggap kayo ng abiso para magsumite ng aplikasyon para sa pagpapa-renew.

Para sa mga miyembro ng Medi-Cal na nakatanggap ng mga benepisyong ng Supplemental Security Income (SSI, Pinansiyal na Suporta mula sa Seguridad Panlipunan) sa pamamagitan ng Social Security Administration (SSA), tumawag sa 1-800-772-1213 para baguhin ang inyong address o numero ng telepono.

MAHALAGANG IMPORMASYON SA PAKIKIPAG-UGNAYAN

Ang aming website:

www.hpsm.org/careadvantage-2025

Yunit ng CareAdvantage

Lokal: **650-616-2174**

Toll-free: **1-866-880-0606**

Pamamahala sa Pangangalaga

650-616-2060

Yunit ng Pagtataguyod sa
Kalusugan

650-616-2165

Linya ng Pagpapayo ng Nurse

1-833-846-8773

Kalusugan ng Pag-uugali

1-800-686-0101

Benepisyo sa Pagsakay ng
HPSM

1-877-356-1080

Iba pang impormasyon sa pakikipag-ugnayan

Ahensiya ng Serbisyong Pantao

1-800-223-8383

Mga Serbisyo para sa Kalusugan
ng Pag-uugali at Pagpapagaling

1-800-686-0101

Mga Serbisyo sa Mga
Tumatanda at Nasa Hustong
Gulang

1-800-675-8437

Social Security Administration

1-800-772-1213

**TTY para sa lahat ng
numero**

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



Mayroon kaming bisyon na ang kalusugan ay para sa lahat, at nagsisikap kami para maging posible ito para sa inyo.

Ang Health Plan of San Mateo (HPSM), na itinatag noong 1987, ay isang lokal na non-profit na plano sa pangangalaga sa kalusugan na nag-aalok ng pagkakasakop sa kalusugan at isang samahan ng tagabigay ng serbisyo sa mga residente ng San Mateo County. Pinapabuti ng HPSM ang kalusugan ng aming mga miyembro sa pamamagitan ng de-kalidad at maagap na pangangalaga.

www.hpsm.org

