HealthPlan OF SAN MATEO
Healthy is for everyone

Gabay sa Mabilis na Pagsisimula sa Mga Benepisyo ng HealthWorx HMO

Huling Binago: 1/4/2021

MALIGAYANG PAGSALI SA HEALTH PLAN OF SAN MATEO (HPSM)

Maligayang pagsali sa programang HealthWorx HMO na para sa Mga Empleyado ng Lungsod ng San Mateo. Nakatuon ang HPSM sa pagtulong sa inyo na pamahalaan ang inyong pangangalagang pangkalusugan sa pamamagitan ng mga sumusunod:

- Pagbabayad ng inyong mga serbisyo sa pangangalaga sa kalusugan at mga inireresetang gamot
- Pagbibigay sa inyo ng access sa isang malawak na samahan ng mga doktor — mula sa mga doktor sa pangunahing pangangalaga (primary care physician o PCP) at mga espesyalista, hanggang sa mga klinika at ospital
- Pagtulong sa inyo na humanap ng iba pang serbisyo sa pangangalaga sa kalusugan na kailangan ninyo at kung saan kayo posibleng kuwalipikado

Tutulungan kayo ng gabay na ito na simulan ang paggamit sa inyong mga benepisyo sa HealthWorx HMO at iba pang serbisyo ng HPSM. Magagamit ang isang interactive na online na bersyon sa website ng HPSM sa **hpsm.org/hw-guide**. Makikita ang karagdagang impormasyon online sa **hpsm.org/HealthWorx**.

Puwede rin kayong mag-order ng mga naka-print na kopya ng mga manual ng Buod ng mga Benepisyo at Katibayan ng Pagkakasakop sa HealthWorx HMO sa pamamagitan ng pagpapadala ng business reply card na kalakip ng inyong Welcome Packet (Pakete ng Pagbati). Kung mayroon kayong mga tanong tungkol sa inyong mga benepisyo o anumang nasa gabay na ito, tawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro ng HPSM sa **650-616-2133** o **1-800-750-4776**. TTY: tumawag sa **1-800-735-2929** o **7-1-1**. May mga makakausap kayong kinatawan mula Lunes hangang Biyernes, 8am hanggang 6pm. Puwede rin kayong mag-email sa CustomerSupport@hpsm.org.

SA LOOB NG GABAY NA ITO

PAHINA 4

LIMANG HAKBANG SA ISANG MALUSOG NA SIMULA!

PAHINA 5

ANG INYONG MEMBER ID CARD

PAHINA 6

ANG INYONG MGA BENEPISYO AT SERBISO

- Pangangalaga sa kalusugan
- Gamot
- At marami pa!

	PAHINA
KALUSUGAN NG ISIP, DENTAL NA KALUSUGAN, AT PANGANGALAGA NG PANINGIN	9
ABISO NG KAWALAN NG DISKRIMINASYON	10
IMPORMASYON SA IBA'T IBANG WIKA	11

PAANO KUMONTAK SA HPSM

Tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro ng HPSM kung kayo ay:

- May mga tanong tungkol sa inyong mga benepisyo o anumang bagay na nasa gabay na ito
- Magpapatulong sa paghahanap ng doktor o pagpapa-appointment
- Hindi kayo nasisiyahan sa kalidad ng pangangalaga o serbisyong natatanggap ninyo
- Hihingi ng mga naka-print na materyal para sa miyembro

Lokal	Libreng tawag	TTY
650-616-2133	**1-800-750-4776**	**1-800-735-2929** o **7-1-1**

LIMANG HAKBANG SA ISANG MALUSOG NA SIMULA!

Bilang isang miyembro ng programang HealthWorx HMO ng HPSM, marami kayong benepisyo at serbisyo sa pangangalaga sa kalusugan na puwedeng magamit. Gusto ba ninyong simulan ang paggamit sa mga ito? Gawin lang ang limang simpleng hakbang na ito!

1 **Mag-sign up sa Member Portal sa hpsm.org/member-portal-login.** Pagkatapos, puwede na ninyong piliin ang inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP), i-update ang inyong address at numero ng telepono, tingnan ang inyong mga record ng immunization, at marami pa.

2 **Pumili ng tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP).** Papangunahan ng doktor na ito ang inyong team sa pangangalaga. Kung kailangan ninyong magpatingin sa isang espesyalista, siya ang magbibigay sa inyo ng referral. Para pumili ng PCP, gamitin ang aming online na Direktoryo ng Tagabigay ng Serbisyo sa **hpsm.org/findprovider**.

3 **Tawagan ang inyong PCP para mag-iskedyul ng konsultasyon sa susunod na dalawang buwan.** Gawin ito kahit na kayo ay malusog. Susuriin ng inyong PCP ang inyong kalusugan para malaman ang mga usapin ninyo sa kalusugan at kung ano ang pangangalagang kailangan ninyo.

4 **Alamin kung paano makukuha ang inyong mga gamot.** Maghanap sa aming online na pormularyo **hpsm.org/hw-drugs** o magtanong sa isang parmasyutiko. Kung nangangailangan ng paunang pahintulot ang inyong mga gamot, tawagan ang inyong doktor para makakuha ng pahintulot.

5 **Alamin kung paano makukuha ang inyong mga medikal na supply.** Kung gumagamit kayo ng matitibay na kagamitang medikal (durable medical equipment o DME), makipag-usap sa inyong doktor para malaman kung kailangan ninyo ng paunang pahintulot. O tawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro ng HPSM (tingnan ang pahina 1 para sa impormasyon sa pagkontak).

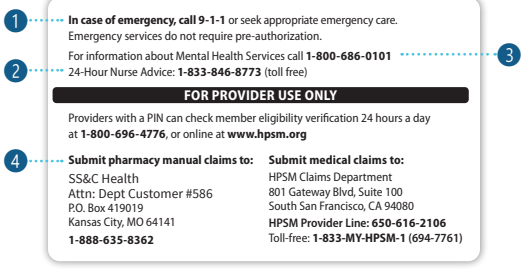
ANG INYONG MEMBER ID CARD

Ang inyong HPSM HealthWorx HMO ID Card ay pruweba na miyembro kayo ng HPSM. Kabilang sa mga pangunahing impormasyon ang mga sumusunod:

HARAP

1. Pangalan ng miyembro
2. Petsa ng kapanganakan
3. Numero ng ID ng miyembro
4. Petsa ng pagbibigay ng card
5. Numero ng telepono ng Mga Serbisyo sa Miyembro

LIKOD



1. Mga tagubilin sa emergency
2. Numero ng telepono ng Linya ng Pagpapayo ng Nars
3. Numero ng telepono para sa Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Isip
4. Impormasyon sa pagkontak tungkol sa mga benepisyo sa gamot

MGA BENEPISYO SA HPSM

Binibigyan kayo ng HPSM ng access sa malawak na hanay ng mga benepisyo at serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan.

Nasa ibaba ang isang pangkalahatang ideya sa kung ano ang makukuha ninyo. Tingnan ang aming website sa **hpsm.org/healthworx**, kung saan magagawa rin ninyo ang mga sumusunod:

HUMANAP NG DOKTOR O PASILIDAD NA NASA SAMAHAN

gamit ang aming Direktoryo ng Tagabigay ng Serbisyo

hpsm.org/findprovider

ALAMIN ANG TUNGKOL SA INYONG MGA BENEPISYO SA GAMOT

at maghanap ng mga gamot na sakop ng inyong plano

hpsm.org/hw-drugs

MAKAKUHA NG HIGIT PANG DETALYE TUNGKOL SA INYONG MGA BENEPISYO SA HEALTHWORX HMO

sa Katibayan ng Pagkakasakop

hpsm.org/hw-eoc

MAKAKUHA NG IMPORMASYON SA INYONG WIKA

sa pamamagitan ng mga tagasalin, mga naisaling materyal, at mga alternatibong format

tingnan ang pahina 9

Maraming serbisyo ang sakop ng HPSM, kabilang ang:

- Mga pagbisita sa doktor at ospital
- Mga inireresetang gamot
- Pangmatagalang pangangalaga sa mga pasilidad ng dalubhasang pangangalaga (skilled nursing facility)
- Mga eksaminasyon sa kalusugan para makaiwas sa sakit, mga pag-eeksamen, mga pagsusuri, at mga immunization
- Pangangalaga sa pagbubuntis at panganganak
- Pangangalaga sa mga ngipin at mata (para lang sa mga empleyado ng IHSS)
- Mga medikal na emergency: tumawag sa **9-1-1** o pumunta sa pinakamalapit na ER

Mga Inireresetang Gamot

Sakop ng HealthWorx HMO ang mga branded at generic na gamot na inirereseta ng inyong doktor. Sa pangkalahatan, ang mga reseta lang na pinupunan sa mga parmasyang nasa samahan ang sakop ng HealthWorx HMO. Ngunit posibleng sakupin ang mga gamot na wala sa samahan sa ilang partikular na sitwasyon.

Mga Gastusin

Buwanang premium

May binabayaran buwan-buwan ang mga miyembro ng HealthWorx HMO. Itinatakda ng kanilang employer ang halaga.

Mga Kabahagi sa Binabayaran (Co-pays)

Ang ilang serbisyo ay may co-pay, ang iba naman ay wala:

- Pangangalaga sa pagbubuntis at panganganak – $0
- Mga pagbisita sa doktor at ospital (gaya ng mga medikal na kinakailangang pagbisita sa tahanan) – $5
- Mga pagpunta sa emergency room – $25

MGA PROGRAMA AT SERBISYO

Linya ng Pagpapayo ng Nars

1-833-846-8773 Libreng tawag — bukas 24 na oras kada araw, 7 araw kada linggo

Nakaantabay ang mga rehistradong nars para sagutin ang mga tanong tungkol sa inyong mga sintomas. Masasabi nila sa inyo kung kailangan na ba ninyong magpatingin agad sa doktor, at puwede silang magpayo tungkol sa pangangalaga sa sarili sa bahay.

Mga karagdagang impormasyon: **hpsm.org/member/nurse-advice-line**

Programa sa Koordinasyon ng Pangangalaga

Nakakatulong ang Programa sa Koordinasyon ng Pangangalaga sa inyong mga doktor at sa HPSM na magkaroon ng koordinasyon sa plano para maibigay sa inyo ang atensiyon at suportang kailangan ninyo para manatiling malusog. Tutulungan kayo ng inyong personal na Tagapangasiwa ng Kaso sa pagtatakda ng mga layunin sa kalusugan at pagbuo ng plano para maabot ang mga ito.

Mga karagdagang impormasyon: Tumawag sa **650-616-2060** o bumisita sa **hpsm.org/member/care-coordination**

Yunit ng Edukasyong Pangkalusugan

Nagbibigay ang Yunit ng Edukasyong Pangkalusugan ng impormasyon tungkol sa iba't ibang paksa, gaya ng:

- Paano huminto sa paggamit ng tabako at iba pang katulad na produkto
- Pamamahala sa inyong diabetes, hika, altapresyon, at higit pa
- Ang programang Baby+Me, na iniuugnay ang mga buntis at mga bagong panganak sa mga serbisyong pansuporta gaya ng Women, Infants, and Children (WIC), Black Infant Health (BIH), at marami pang iba. Makakatanggap ang mga kasali ng $100 na Target GiftCards™ dahil sa pagpunta sa dalawang konsultasyon sa doktor

Mga karagdagang impormasyon: Tumawag sa **650-616-2165** o bumisita sa **hpsm.org/healthtips**

Ang Bullseye Design, Target at Target GiftCard ay mga rehistradong tatak ng Target Brands, Inc. Ipinapatupad ang mga patakaran at kondisyon sa mga gift card. Hindi kalahok na partner ang Target sa alok na ito at hindi rin ito tagapagtaguyod o sponsor nito.

Mga libreng serbisyo ng interpreter

Kung hindi nagsasalita ang inyong doktor ng inyong wika, may mga libreng serbisyo ng tagasalin na magagamit sa pamamagitan ng telepono at video. Hilingin lang sa inyong doktor na tumawag ng interpreter habang nagpapakonsulta kayo. Sa mga espesyal na kaso, masasamahan kayo ng tagasalin sa inyong konsultasyon.

Mga karagdagang impormasyon: **hpsm.org/member/language-services**

Mga konsultasyon sa doktor sa telepono o video

Maraming tagabigay ng serbisyo ang puwedeng makapagbigay ng payo sa telepono o kaya ay puwede nila kayong matingnan sa video. Ganap na sakop ng HPSM ang mga pagbisita sa pamamagitan ng telepono at video. Tawagan ang inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) para malaman kung puwedeng magpakonsulta sa kanya sa telepono o video.

Mga karagdagang impormasyon: **hpsm.org/member/healthworx/where-can-i-get-care**

Kalusugan ng isip at pag-abuso sa droga, alak atbp.

Sakop ng: Mga Serbisyo para sa Kalusugan ng Pag-uugali at Pagpapagaling ng San Mateo County (San Mateo County Behavioral Health and Recovery Services o BHRS). Tumawag para humingi ng impormasyon tungkol sa mga tagabigay ng serbisyo sa kalusugan ng isip at iba pang partikular na serbisyo sa kalusugan ng isip. Puwede rin kayong makipag-usap sa inyong PCP tungkol sa mga isyu sa problema sa kalusugan ng isip at pag-abuso sa droga, alak, atbp.: makikipagtulungan siya sa BHRS para maibigay sa inyo ang tulong na kailangan ninyo.

Mga karagdagang impormasyon: Tumawag sa **1-800-686-0101** TTY: **1-800-943-2833** o bisitahin ang **smchealth.org/bhrs**

Pangangalaga sa mga ngipin at mata

Sakop ng: Service Employees International Union, Local 521 (para lang sa mga empleyado ng IHSS)

Mga karagdagang impormasyon: Tumawag sa **1-800-322-6384** TTY: **1-800-842-6635** o bisitahin ang **seiu521.org**

Abiso ng Kawalan ng Diskriminasyon sa Health Plan of San Mateo

Sumusunod ang Health Plan of San Mateo (HPSM) sa naaangkop na mga Pederal na batas para sa mga karapatang sibil at hindi nagdidiskrimina batay sa lahi, kulay, pinagmulang bansa, edad, kapansanan, o kasarian. Hindi nagsasantabi o nag-iiba ang pagtrato ng HPSM sa mga tao nang dahil sa lahi, kulay, pinagmulang bansa, edad, kapansanan, o kasarian.

Ang HPSM ay:

- Nagkakaloob ng mga libreng tulong at serbisyo sa mga taong may kapansanan para magkaroon ng epektibong komunikasyon sa amin, tulad ng:
    - Mga kuwalipikadong tagasalin ng wika sa pagsesenyas
    - Nakasulat na impormasyon sa ibang format (malalaking print, audio, nagagamit na elektronikong format, iba pang format)
- Nagkakaloob ng mga libreng serbisyo sa wika para sa mga taong hindi Ingles ang pangunahing wika, tulad ng:
    - Mga kuwalipikadong tagasalin
    - Impormasyong nakasulat sa ibang wika

Kung kailangan ninyo ng mga serbisyong ito, kumontak sa Mga Serbisyo sa Miyembro.

Kung naniniwala kayo na nabigo ang HPSM sa pagkakaloob ng ganitong mga serbisyo o nagdiskrimina sa anumang paraan batay sa lahi, kulay, pinagmulang bansa, edad, kapansanan, o kasarian, puwede kayong maghain ng karaingan sa:

Member Services
801 Gateway Blvd., Suite 100
South San Francisco, CA 94080

Libreng Tawag: **1-800-750-4776**
Lokal: **650-616-2133**
TTY: **1-800-735-2929**
Fax: 650-616-8581

Puwede kayong maghain ng karaingan (grievance) nang personal o sa pamamagitan ng mail, fax, o telepono. Kung kailangan ninyo ng tulong sa paghahain ng karaingan, handa kayong tulungan ng mga kawani ng Yunit ng CareAdvantage.

Puwede rin kayong magsampa ng reklamo sa karapatang sibil sa Departamento ng Mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao (Department of Health and Human Services) ng Estados Unidos, Opisina para sa mga Karapatang Sibil (Office for Civil Rights), sa pamamagitan ng elektronikong paraan sa Tagatanggap ng Reklamo ng Opisina para sa mga Karapatang Sibil (Office for Civil Rights Complaint Portal), na magagamit sa **https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf** o sa mail o telepono sa:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, **800-537-7697** (TDD)

Makukuha ang mga form para sa pagrereklamo sa **hhs.gov/ocr/office/file/index.html**.

Ingles
ATTENTION: If you speak other languages other than English, language assistances services, free of charge, are available to you. Call **1-800-750-4776** (TTY: **1-800-735-2929).**

Arabo
تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فسوف تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجانًا.
اتصل علىٰ الرقم **1-800-750-4776** (رقم هاتف الصم والبكم: **1-800-735-2929**)

Armenian
ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք **1-800-750-4776** (TTY: (հեռատիպ)՝ **1-800-735-2929**):

Cambodian
ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសាដោយមិនគិតឈ្នួល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ **1-800-750-4776** (TTY: **1-800-735-2929)**។

Koreano
주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-750-4776** (TTY: **1-800-735-2929**) 번으로 전화해 주십시오.

Punjabi
ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। **1-800-750-4776** (TTY: **1-800-735-2929**) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Ruso
ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-800-750-4776** (телетайп: **1-800-735-2929**).

Espanyol
ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-750-4776** (TTY: **1-800-855-3000**).

Tsino
注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-800-750-4776** (TTY: **1-800-735-2929)**。

Farsi
توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با شماره **1-866-880-0606** (خط تله تایپ: **1-800-735-2929**) تماس بگیرید.

Hmong
LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau **1-800-750-4776** (TTY: **1-800-735-2929**).

Hindi
ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। **1-800-750-4776** (TTY: **1-800-735-2929**) पर कॉल करें।

Japanese
注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-800-750-4776** (TTY: **1-800-735-2929**) まで、お電話にてご連絡ください。

Tagalog
PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-800-750-4776** (TTY: **1-800-735-2929**).

Thai
เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร **1-800-750-4776** (TTY: **1-800-735-2929**).

Vietnamese
CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-750-4776** (TTY: **1-800-735-2929).**

Laotian
ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທຣ **1-800-750-4776** (TTY: **1-800-735-2929**).

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

ACCREDITED NCQA HEALTH PLAN

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

Itinatag noong 1987, ang Health Plan of San Mateo (HPSM) ay isang lokal na non-profit na plano sa pangangalagang pangkalusugan na nag-aalok ng pagkakasakop sa kalusugan at isang samahan ng tagabigay ng serbisyo sa mga residente ng San Mateo County. Pinabubuti ng HPSM ang kalusugan ng ating mga miyembro sa pamamagitan ng de-kalidad at maagap na pangangalaga.
hpsm.org

©2019 Health Plan of San Mateo (HPSM). Nakareserba ang Lahat ng Karapatan.