HEALTH *matters*

Impormasyon tungkol sa benepisyo, mga tip sa kalusugan, at mga mapagkukunan ng suporta at tulong para sa mga miyembro ng HPSM CareAdvantage

Tag-araw 2023

2 Magpabakuna Laban sa Trangkaso Ngayong Taglagas

4 Agarang Payong Pangkalusugan sa Pamamagitan ng Telepono 24/7

6 Huwag Hayaang Mawala ang Inyong Pagkakasakop sa Medi-Cal—Ipadala Na sa Mail ang Inyong Packet para sa Pagpapa-renew!

8 2023 Taunang Abiso ng Mga Pagbabago (Annual Notice of Changes, ANOC) ng CareAdvantage, Paparating na Ngayong Oktubre

8 Masaya Ba Kayo sa CareAdvantage? Para Mapanatili Ito, Huwag Sumali sa Ibang Plano!

www.linkedin.com/company/healthplanofsanmateo

@healthplanofsanmateo

facebook.com/healthplanofsanmateo

Health Plan OF SAN MATEO

Healthy is for everyone

801 GATEWAY BOULEVARD SUITE 100
SOUTH SAN FRANCISCO CA 94080

PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
HPSM

PAGDIRIWANG SA DIVERSITY!

Sa HPSM, sinasalamin ng "ang kalusugan ay para sa lahat" kung paano namin iginagalang at sinusuportahan ang diverse na populasyon ng San Mateo County. Layunin naming mabigyan ng access sa de-kalidad na pangangalaga sa kalusugan ang bawat taong sakop namin. Sa pagdiriwang natin sa ating iba-ibang populasyon ng mga miyembro, kinikilala rin natin na hindi pantay-pantay ang mga karanasan sa pangangalaga sa kalusugan ng lahat ng grupo. Nakakaapekto ito sa kakayahan nilang makakuha ng de-kalidad na pangangalaga. Ang pagbibigay ng kaalaman ang isang hakbang sa pagtugon sa ganitong kawalan ng pagkakapantay-pantay.

Noong Mayo, ipinagdiwang natin ang AAPI Heritage Month. Kung fina-follow ninyo kami sa Facebook at Instagram, posibleng nakita na ninyo ang aming mga post ng pagsuporta sa komunidad ng AAPI. Halimbawa, may mga itinampok kaming ilang tagapagtaguyod ng pangangalaga sa kalusugan ng AAPI na nagpaunlad sa larangan ng medisina. Isa sa mga ito ay ang North East Medical Services (NEMS). Ang tagabigay ng serbisyo na ito na nasa samahan ng HPSM ang isa sa pinakamalalaking non-profit na health center ng komunidad sa U.S. na kalakhang nagsisilbi sa populasyon ng AAPI na salat sa serbisyong medikal. Mayroon silang 15 medikal na klinika sa Bay Area — kabilang ang isang bagong pasilidad sa Daly City!

LGBTQIA+ Pride Month noong Hunyo, isang taunang selebrasyon ng masiglang komunidad na LGBTQIA+. Sa panahong ito, ginamit namin ang aming website at mga social media platform para itampok ang mga mapagkukunan ng suporta at tulong at mga serbisyong available sa aming mga miyembro, anuman ang kanilang sekswal na oryentasyon at kinikilalang kasarian, para manatili silang malusog. Nagbahagi kami ng mga paraan kung paano susuportahan ng mga tao ang kanilang mga kapamilya, kaibigan, kapitbahay, at katrabahong LGBTQIA+. Pinromote din namin ang mga lokal na Pride event na naganap sa kabuuan ng buwan at ang San Mateo Pride Center bilang isang mahalagang mapagkukunan ng suporta at tulong ng komunidad. Kasama sa kanilang mga event noong Hunyo ang mga support group para sa LGBTQIA+, mga training webinar, at isang Pride celebration.

- Tingnan ang bago naming Mga Tip sa Kalusugan para sa LGBTQIA+! Bisitahin ang **www.hpsm.org/health-tips** pagkatapos ay mag-click sa LGBTQIA+ Health.
- Bisitahin ang **www.hpsm.org/diversity** para makita ang aming bagong microsite para sa Diversity, Inclusion, at Health Equity.

Ang komunidad na LGBTQIA+ ay binubuo ng mga:

Lesbian
Gay
Bisexual
Transgender
Queer o **Q**uestioning
Intersex
Asexual
+ marami pang ibang sekswal na oryentasyon at kinikilalang kasarian

MAGPABAKUNA LABAN SA TRANGKASO NGAYONG TAGLAGAS

Pinapababa ng bakuna laban sa trangkaso ang tsansa na magkatrangkaso kayo. Kung hindi kayo magkakatrangkaso, hindi kayo makakahawa sa pamilya ninyo. Dapat magpabakuna laban sa trangkaso ang lahat ng taong anim na buwan pataas.

Puwede na kayong magpabakuna laban sa trangkaso ngayong Taglagas.

Madali lang magpabakuna laban sa trangkaso. Tawagan ang inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) para mag-iskedyul ng konsultasyon. O tumawag o magpunta sa inyong lokal na parmasya at itanong kung mayroon silang bakuna. Para maghanap ng malapit na lugar kung saan puwedeng magpabakuna, bisitahin ang **https://vaccinefinder.org**.

▶ Alamin pa ang tungkol sa trangkaso sa **www.hpsm.org/flu-vaccine**.

GUMAWA NG MGA LAYUNIN SA KALUSUGAN SA PAMAMAGITAN NG PAMAMAHALA NG PANGANGALAGA NG HPSM

Gusto ba ninyo ng tulong sa pag-abot sa inyong mga layunin sa kalusugan? Mag-enroll sa programang Pamamahala ng Pangangalaga ng HPSM! Sa serbisyong ito na walang bayad, magtutulungan ang inyong mga tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan at ang HPSM. Nagbibigay ito ng pagtuon at suporta para tulungan kayong maabot ang inyong mga layunin.

Paano gumagana ang programang Pamamahala ng Pangangalaga ng HPSM

Kapag sumali kayo sa programang Pamamahala ng Pangangalaga, may itatalaga sa inyong Tagapamahala ng Pangangalaga ng HPSM. Makikipag-ugnayan siya sa inyo sa telepono para:

- Tulungan kayong lutasin ang mga problemang nagiging sagabal para maabot ninyo ang inyong mga layunin sa kalusugan.
- Turuan kayong pamahalaan ang inyong mga isyu sa kalusugan at alagaan ang sarili.
- Ikonekta kayo sa mga mapagkukunan ng suporta at tulong at mga programang makakatulong sa inyo.
- Hikayatin kayong sundin ang inyong plano sa paggamot at kumpletuhin ang mga kinakailangang pagtatasa sa kalusugan.
- Suportahan kayo at ang inyong pamilya kapag may mga komplikadong kondisyong medikal o mga kritikal na pangyayari.

Nakikipag-usap din ang inyong Tagapamahala ng Pangangalaga sa inyong mga tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan para kunin ang kanilang mga ideya at palagay. Puwede kayong sumang-ayon o hindi o ang inyong mga tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan sa alinmang suhestyon ng inyong Tagapamahala ng Pangangalaga.

▶ **Puwedeng sumali sa programang Pamamahala ng Pangangalaga ang sinumang miyembro ng HPSM.** Ang mga miyembro ng pamilya at awtorisadong kinatawan ay puwede ring mag-refer ng mga miyembro sa kanilang pangangalaga sa programa. Para malaman ang higit pa, tumawag sa **650-616-2060** Lunes hanggang Biyernes, 8:00 a.m. hanggang 5:00 p.m. TTY: i-dial ang **1-800-735-2929** o **7-1-1**.

TUMATANGGAP NA ULIT NG MGA BISITA ANG OPISINA NG HPSM

Noong Mayo 1, 2023, binuksan na ulit ng HPSM ang pinto nito sa mga bisita sa unang pagkakataon sa loob ng mahigit tatlong taon. Bukas na ulit ang opisina sa publiko mula Lunes hanggang Biyernes, 8:00 a.m. hanggang 4:00 p.m.

Kailangan lang magsuot ng mask ang mga bisita kapag may mga pribadong appointment. May mga mask kami para sa mga wala.
May mga ipinatutupad ding iba pang pag-iingat sa kalusugan at kaligtasan.

▶ Para sa higit pang impormasyon tungkol sa pagbisita sa opisina ng HPSM, tawagan ang HPSM Reception Desk sa **650-616-0050**.

AGARANG PAYO SA PANGANGALAGA SA KALUSUGAN SA PAMAMAGITAN NG TELEPONO 24/7

Puwedeng tumawag ang mga miyembro ng HPSM sa Linya ng Pagpapayo ng Nurse para sa mga agarang tanong sa kalusugan kapag hindi available ang kanilang mga tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan o sa mga oras na sarado. Kapag tumawag kayo, may mga Rehistradong Nurse na handang sagutin ang inyong mga tanong tungkol sa inyong mga sintomas. Puwede nilang sabihin sa inyo kung kailangan ninyo ng agarang pangangalaga (gaya ng pagpapatingin sa isang tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan sa loob ng 24 na oras), o kung puwede kayong makapaghintay nang ilang araw. Minsan, puwede kayong payuhan ng nurse para sa pangangalaga ng sarili sa bahay.

Ang Linya ng Pagpapayo ng Nurse ay para sa mga agarang tanong tungkol sa inyong kalusugan.

Para sa mga tanong tungkol sa inyong mga benepisyo, tawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro o ang Yunit ng CareAdvantage:

Mga miyembro ng Medi-Cal / HealthWorx HMO / ACE
Tawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro
Lokal: **650-616-2133** o
Toll free: **1-800-750-4776**
TTY: **1-800-735-2929** o i-dial ang **7-1-1**
Lunes – Biyernes, 8:00 a.m. – 6:00 p.m.

Mga miyembro ng CareAdvantage
Tawagan ang Yunit ng CareAdvantage
Lokal: **650-616-2174** o
Toll free: **1-866-880-0606**
TTY: **1-800-735-2929** o i-dial ang **7-1-1**
Lunes – Linggo, 8:00 a.m. – 8:00 p.m.

Tawagan ang Linya ng Pagpapayo ng Nurse

TOLL FREE
1-833-846-8773

GALAW-GALAW PA NGAYONG TAG-INIT!

Maglaan ng panahon para sa mas maraming pisikal na aktibidad ngayong tag-init! Maraming benepisyo ang makukuha sa pisikal na aktibidad. Makakatulong ito sa inyo na mas gumanda ang pakiramdam, maging mas masarap ang tulog, magpanatili ng malusog na timbang, at marami pa!

Gamitin ang mga tip na ito para magsimula:

- Pumili ng mga aktibidad na gusto ninyo.
- Mag-imbita ng mga kapamilya at kaibigan.
- Magsimula nang dahan-dahan, at unti-unting patindihin ang mga aktibidad.
- Makipag-usap sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) tungkol sa mga pagbabagong gusto ninyong gawin sa mga bagong exercise routine.

Para sa isang listahan ng mga posibleng pisikal na aktibidad at marami pa, bisitahin ang website ng Centers for Disease Control and Prevention sa **www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/places-to-be-physically-active.html**.

Mga opsyon sa pisikal na aktibidad sa San Mateo County

Napakaraming indoor at outdoor na pisikal na aktibidad na puwede ninyong gawin sa San Mateo County! Maglakad sa baybayin, mag-hike, lumangoy, o pumunta sa lokal na playground o recreation center. Para malaman ang higit pa, bisitahin ang:

- **Website ng San Mateo County Parks** sa **www.smcgov.org/parks/list** para sa listahan ng mga lokal na parke para ma-enjoy ang outdoor.
- **Website ng Parks and Recreation Department ng inyong lungsod** para sa listahan ng mga programa para sa pisikal na aktibidad at mga swimming pool sa mas mababang halaga para sa mga residente ng lungsod.

LIBRENG ENTRANCE SA MGA PARKE NG SAN MATEO COUNTY SA MARIPOSA PROGRAM

Maraming benepisyo ang paglabas. Puwede nitong mapahaba ang attention span, mabawasan ang stress, at hikayatin ang mga tao na mag-ehersisyo. Sa San Mateo County, nakaparaming outdoor space na puwede nating ma-enjoy! Sa Mariposa Program, matutulungan kayong makakuha ng libreng entrance sa ilan sa mga outdoor space na iyon.

Ang Mariposa Program ay hatid ng Parks Department ng San Mateo County at ng Ahensiya ng Serbisyong Pantao (Human Services Agency, HSA). Sa pamamagitan ng programa, makakakuha kayo ng park pass para makapasok sa mga Parke ng San Mateo County nang libre. Para makakuha ng libreng park pass, natutugunan dapat ninyo ang kahit isa sa mga sumusunod:

- Miyembro ng HPSM Medi-Cal, CareAdvantage, o ACE.
- Naka-enroll sa CalFresh o CalWORKS.

Puwede ninyong gamitin ang park pass para maglakad-lakad sa baybayin o sa reservoir, mag-hike sa mga trail, magbisikleta, ma-enjoy ang tanawin ng dagat, magpunta sa playground, at marami pa sa mga Parke ng San Mateo County! Puwedeng gamitin ang park pass sa loob ng 12 buwan mula sa petsa kung kailan ito ibinigay. Sakop nito ang bayad sa entrance sa mga parkeng ito:

- San Bruno Mountain sa Brisbane
- Junipero Serra Park sa San Bruno
- Coyote Point Recreation Area sa San Mateo
- Huddart Park sa Woodside
- San Pedro Valley Park sa Pacifica
- Sam McDonald Park sa Loma Mar
- Memorial Park sa Loma Mar

Para humiling ng libreng park pass:

1. Tawagan ang HSA ng San Mateo County sa **650-508-3200**. Iwan ang inyong pangalan at numero ng telepono.
2. May makikipag-ugnayan sa inyong espesyalista ng serbisyo para kumpirmahin ang pagiging kuwalipikado.
3. Kapag nakumpirma na ang pagiging kuwalipikado ninyo, may ipapadala sa inyo ang San Mateo County Parks Department na park pass sa address na ibinigay ninyo sa kanila. Puwedeng umabot nang hanggang dalawang linggo bago dumating ang pass.

Kung hindi kayo kuwalipikado sa programang ito, puwede kayong makapasok nang libre sa isang parke sa San Mateo County kung:

  - Nag-check out kayo ng park pass sa isang Library ng San Mateo County.
  - Isa kayong beterano at nagpakita kayo ng katunayan ng pagiging beterano.
  - Senior na kayo (62+). Ang libreng entrance ay mula Lunes hanggang Biyernes kapag hindi holiday.
  - May plate/placard ang inyong sasakyan para sa may kapansanan.

▶ Alamin pa ang tungkol sa mga Parke ng San Mateo County sa **www.smcgov.org/parks**.

PAGKAKASAKOP SA PAGKONTROL SA PAGBUBUNTIS (BIRTH CONTROL)

Sakop ng HPSM ang mga over-the-counter (OTC) na gamot at produkto para sa pagkontrol sa pagbubuntis (birth control) na aprubado ng U.S. Food and Drug Administration (FDA). Makukuha ng mga miyembro ang mga ito mula sa mga parmasyang nasa samahan ng HPSM nang walang cost sharing (pagtutulungan sa babayaran) o mga limitasyon sa medikal na pamamahala. Para humanap ng mga parmasyang kasama sa samahan na malapit sa inyo, maghanap sa Direktoryo ng Tagabigay ng Serbisyo ng HPSM. Online ito sa **www.hpsm.org/findprovider**.

Simula Enero 1, 2024, hindi magtatakda ang HPSM ng anumang limitasyon o pag-antala sa mga serbisyo o procedure ng vasectomy. Kabilang dito ang paunang pag-apruba, pero hindi ito limitado rito.

SAKOP PA RIN NG HPSM ANG MGA SERBISYO SA COVID-19 KAHIT WINAKASAN NA NG PEDERAL NA PAMAHALAAN ANG EMERGENCY SA PAMPUBLIKONG KALUSUGAN NA DULOT NG COVID-19

Noong Mayo 11, 2023, winakasan na ng pederal na pamahalaan ang emergency sa pampublikong kalusugan (public health emergency, PHE) na dulot ng COVID-19. Mula ngayon, patuloy pa ring magkakaroon ng access ang mga miyembro ng HPSM sa mga serbisyo sa COVID-19 gaya ng:

- **Mga Bakuna** Makakakuha pa rin ang mga bata at nasa hustong gulang ng mga bakuna at booster para sa COVID-19 nang walang babayaran. Alamin ang higit pa sa **www.hpsm.org/covid-19-vaccination**.
- **Testing** Puwede pa ring magpa-test para sa COVID-19 ang mga miyembro ng HPSM nang walang babayaran. Puwede silang magpa-test sa opisina ng kanilang PCP o sa isang parmasya ng samahan.
  Puwede rin silang magpa-reimburse para sa gastos sa mga at-home test. Alamin ang higit pa sa **www.hpsm.org/covid-19-testing**.
- **Paggamot** Sakop pa rin ng HPSM ang mga gamot (gaya ng Paxlovid) para sa mga pasyenteng nanganganib magkaroon ng malubhang COVID-19. Alamin ang higit pa sa **www.hpsm.org/covid-19-treatments**.
- **Telemedicine** Sakop pa rin ng HPSM ang mga serbisyo ng telemedicine para sa COVID-19 at iba pang isyu sa pangangalaga sa kalusugan. Kasama rito ang mga session sa telepono at video chat. Alamin ang higit pa sa **www.hpsm.org/member/telemedicine**.

Kung magbabago ang mga sakop naming serbisyo para sa pangangalaga ng kalusugan para sa COVID-19, ipapaalam namin sa inyo ito.

TULUNGAN ANG INYONG ANAK NA PAGHANDAAN ANG PAGBABALIK SA ESKWELA

Tag-init na, at isa itong magandang pagkakataon para ipa-check up ang inyong anak at pabakunahan siya ng mga nararapat na bakuna! Kabilang dito ang pagdadala sa inyong anak sa kanyang tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) para sa taunang check-up (tinatawag ding well-child visit) at sa kanyang dentista para sa dental check-up!

Gamitin ang mga tip na ito para ihanda ang inyong anak para sa well-child visit at dental check-up ngayong tag-init:

- ✓ Isulat ang mga tanong o alalahaning mayroon kayo tungkol sa kalusugan ng inyong anak, at dalhin ito sa konsultasyon ninyo.
- ✓ Sagutan ang mga survey na ipinadala sa inyo ng tagabigay ng serbisyo o dentista ng inyong anak bago ang konsultasyon.
- ✓ Dalhin ang anumang form na kailangang sagutan ng tagabigay ng serbisyo o dentista ng inyong anak para sa eskwelahan.
- ✓ Magdala ng anumang impormasyong sa tingin ninyo ay dapat malaman ng tagabigay ng serbisyo o dentista ng inyong anak. Para sa isang well-child visit, puwedeng kasama rito ang mga sumusunod:
  - Rekord ng bakuna ng inyong anak.
  - Anumang buod pagkatapos ng konsultasyon (after-visit summary) mula sa kamakailang konsultasyon para sa agarang pangangalaga, pagpunta sa emergency room, o pagpapaospital.

► Iiskedyul ang susunod na well-visit o dental na konsultasyon ng inyong anak bago kayo umalis sa opisina. Tiyaking humingi ng card ng paalala o isulat ang petsa ng susunod na konsultasyon sa inyong kalendaryo.

HUWAG HAYAANG MAWALA ANG INYONG PAGKAKASAKOP SA MEDI-CAL — IPADALA NA SA MAIL ANG INYONG PACKET PARA SA PAGPAPA-RENEW!

Marami sa mga miyembro ng Medi-Cal ang nakatanggap ng dilaw na sobre sa mail mula sa Ahensiya ng Serbisyong Pantao (Human Services Agency, HSA) ng San Mateo County na naglalaman ng mga form na kailangang sagutan at ibalik para i-renew ang pagkakasakop sa Medi-Cal. ***Kung hindi pa ninyo ito nagagawa, tiyaking gawin ito agad, kung hindi ay magwawakas ang inyong pagkakasakop sa Medi-Cal.***

- Ipadala ang mayroon kayo ngayon—kahit hindi ito kumpleto. Puwede ninyong ipadala ang iba pa sa susunod.
- Kung wala kayong packet o kung hindi ninyo ito mahanap, tawagan ang HSA sa **650-295-3622**. TTY: i-dial ang **7-1-1**. Bukas sila mula Lunes – Biyernes, 8:00 a.m. hanggang 5:00 p.m. Kung naipadala na ninyo ang inyong packet, puwedeng kumpirmahin ng HSA ang inyong renewal o puwede itong humingi sa inyo ng higit pang impormasyon.

► **Mag-sign up para makatanggap ng mga text o email alert tungkol sa inyong kaso** sa pamamagitan ng paggawa o pagtingin sa inyong Covered California, BenefitsCal, o MyBenefitsCalWIN account. Puwede rin kayong magsumite ng inyong pagpapa-renew o humiling ng impormasyon online sa **www.mybenefitscalwin.org**.

MGA PANGANIB NG MATAGALANG PAGGAMIT NG OPIOID

AT MGA TIP PARA MABAWASAN ANG MGA PANGANIB NA IYON

Ang mga opioid ay isang klase ng mga gamot na puwedeng ireseta bilang lunas sa kirot. Sa mas matagal na paggamit ng mga opioid, mas tumataas din ang panganib. Kung gumagamit kayo o nagpaplano kayong gumamit ng mga opioid sa loob ng lampas tatlong buwan, mahalagang malaman ang mga posibleng panganib. Gusto naming masiguradong mayroon kayo ng impormasyon para mapanatiling ligtas ang sarili.

MGA PANGANIB NG MATAGALANG PAGGAMIT NG OPIOID*

MALING PAGGAMIT AT ADIKSYON Isa sa bawat apat na taong gumagamit ng mga opioid sa loob ng mahabang panahon ang nagkakaproblema sa maling paggamit o adiksyon. Sa katagalan, posibleng hindi na maibsan ng mga opioid ang inyong kirot, kaya baka maisip ninyo na kailangan ninyo ng mas mataas na dosis.

MAS MATINDING KIROT Kung araw-araw gagamit ng mga opioid, puwede nitong mapalala ang kirot o puwede itong magdulot ng kirot sa ibang bahagi ng katawan na hindi naman masakit dati. Walang sapat na data na nagpapatunay na nakakabawas ng kirot ang pangmatagalang paggamit ng opioid.

MGA PROBLEMA SA KALUSUGAN gaya ng:

- Depresyon
- Mga problema sa paghinga
- Pagkalito
- Kabag
- Mga problema sa puso
- Pananakit ng tiyan
- Mga pagbabago sa hormone
- Overdose o pagkamatay
- Pagkatumba at pagkabali ng buto

Kabilang sa mga opioid ang:

- Hydrocodone
- Oxycodone
- Morphine
- Tramadol
- Methadone
- Fentanyl
- Codeine

BAWASAN ANG MGA PANGANIB NA DULOT NG MATAGALANG PAGGAMIT NG OPIOID

Kausapin ang inyong tagabigay ng serbisyo tungkol sa mga sumusunod:

- Mas mataas na panganib ng overdose habang umiinom o gumagamit ng iba pang gamot na may mga opioid (gaya ng benzodiazepines na ginagamit para gamutin ang insomnia o anxiety).
- Kung paano puwedeng maging malusog para sa inyo ang pagbabawas o paghinto sa paggamit ng mga opioid.
- Iba pang uri ng pagkontrol sa kirot na posibleng mas mabisa at mas ligtas kaysa sa mga opioid, gaya ng:

MGA AKTIBIDAD SA PANGANGALAGA SA SARILI NA PUWEDE NINYONG GAWIN NANG MAG-ISA:

- Physical therapy
- Ehersisyo
- Paghinto sa paggamit ng tabako
- Therapy sa pamamagitan ng pakikipag-uusap
- Acupuncture

MGA HINDI OPIOID NA GAMOT:

- Acetaminophen
- Mga non-steroidal anti-inflammatory drug o NSAID (gaya ng ibuprofen, naproxen, o diclofenac)
- Mga anticonvulsant (gaya ng gabapentin o pregabalin)
- Mga antidepressant (gaya ng amitriptyline o duloxetine)
- Mga ipinapahid na produkto (gaya ng lidocaine 4% patches)

Bisitahin ang **www.hpsm.org/pain-management** para alamin pa ang tungkol sa pamamahala sa chronic na kirot.

* Dowell D, Ragan KR, Jones CM, Baldwin GT, Chou R. CDC Clinical Practice Guideline for Prescribing Opioids for Pain — United States, 2022. MMWR Recomm Rep 2022;71(No. RR-3):1–95. DOI: http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.rr7103a1.

2023 TAUNANG ABISO NG MGA PAGBABAGO (ANNUAL NOTICE OF CHANGES, ANOC) NG CAREADVANTAGE, PAPARATING NA NGAYONG OKTUBRE

Sa kalagitnaan ng Oktubre, makakatanggap kayo ng ANOC sa mail. Ipapadala ito sa lahat ng miyembro ng CareAdvantage. Ipinapaliwanag nito ang lahat ng pagbabago sa mga gastusin, patakaran, benepisyo, at pagkakasakop na magsisimula sa Enero 1, 2024. Bibibigyan din nito ang mga miyembro ng pagkakataong humingi ng mga naka-print na materyal para sa miyembro gaya ng Katibayan ng Pagkakasakop, Buod ng Mga Benepisyo, Pormularyo, at Direktoryo ng Tagabigay ng Serbisyo. Kung hindi kayo makakatanggap ng ANOC sa katapusan ng Oktubre, pakitawagan ang Yunit ng CareAdvantage.

MASAYA BA KAYO SA CAREADVANTAGE? PARA MAPANATILI ITO, **HUWAG SUMALI SA IBANG PLANO!**

CareAdvantage *by* HealthPlan OF SAN MATEO

Puwede kayong makatanggap ng mail at tawag mula sa ibang kumpanya na nag-aalok sa inyo na sumali sa kanilang plano sa pangangalaga sa kalusugan ng Medicare Advantage. Puwede pa nga kayong makakita ng mga patalastas nila sa TV. Pero **kung mag-e-enroll kayo sa ibang plano, hindi na kayo magiging miyembro ng CareAdvantage**. Pagkatapos, mawawala ninyo ang lahat ng inyong benepisyo sa CareAdvantage. Baka nga hindi na rin kayo puwedeng magpatingin sa mga doktor ninyo ngayon, kabilang na ang malawak naming samahan ng mga espesyalista.

Wala kayong dapat gawin para mapanatili ang lahat ng benepisyo ninyo sa CareAdvantage — gaya ng mga bago at pinahusay na benepisyong nagsimula noong Enero 1, 2023:

Hanggang $360 kada taon para sa mga over-the-counter (OTC) na gamot at medikal na supply Gumamit ng prepaid debit card para bumili ng mga produkto sa mga lokal na tindahan gaya ng Walgreens at CVS. Puwede rin kayong mag-order online, sa telepono, at sa mail. Makakuha ng mga gamot, bitamina, at marami pa!

$175 kada taon sa pagkakasakop sa pangangalaga sa paningin para sa mga salamin sa mata at contact lens
Kada taon, pumili sa pagitan ng isang bagong pares ng salamin sa mata na may mga frame, o mga contact lens. At magkaroon ng taunang eksaminasyon sa mata, glaucoma screening, at mga serbisyo sa pangangalaga sa mata — lahat ng ito nang walang copay!

Hanggang $25,000 kada taon para sa emergency na pangangalaga at transportasyon saanman sa mundo
Sakop ang mga gastusin ninyo para sa pang-emergency na pangangalaga sa kalusugan, saanman kayo magpunta. Huwag mag-alala dahil alam ninyong sakop kayo, nasa ibang bansa man kayo para bisitahin ang kamag-anak, o para maglibang!

Kung may mga tanong kayo tungkol sa inyong mga benepisyo o kung paano gagamitin ang mga ito, makipag-ugnayan sa Yunit ng CareAdvantage.

Toll free: **1-866-880-0606** Lokal: **650-616-2174**
TTY: **1-800-735-2929** o i-dial ang **7-1-1**
Lunes – Linggo, 8:00 a.m. – 8:00 p.m.
Email: **CustomerSupport@hpsm.org**

Salamat sa patuloy ninyong membership!