

MEMBER CONNECT

Taglagas 2021 / Taglamig 2022

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

kami ang

ALAMEDA COUNTY

Tumutulong sa Mga Tao sa Ating Komunidad Mula Pa Noong 1996



SPOTLIGHT SA PROVIDER: DR. DONNA CAREY

Mula sa Mga Pamilya hanggang sa Mga Komunidad, ang Kapangyarihan ng Gawaing May Mas Malawak na Scale

Tumugon si Dr. Donna Carey, MD, sa mas malaking tawag ng tungkulin bilang teenager na lumalaki sa Tulare, CA. Pinakabata sa tatlong (3) magkakapatid, at nag-iisang babae, madalas niyang nakikita ang kanyang sarili na nilalampasan ang kanyang mga limitasyon habang nagsisindi ng maliit na tanglaw sa loob at labas ng paaralan, sa literal at matalinhagang paraan. Sa pamamagitan ng suporta at panghihikayat ng kanyang komunidad at pamilya, pinagsisikapan niya ang isang panghabang-buhay na paglalakbay ng pagtulong sa iba at paghikayat sa kalusugan at wellness. Isang double Bruin, nag-aral si Dr. Carey sa UCLA para sa kanyang karera sa undergraduate at nagtapos sa David Geffen School of Medicine sa UCLA. Nag-residency si Dr. Carey

sa Children's Hospital Oakland at nakatanggap ng fellowship para sa adolescent medicine sa UCSF.

Sa loob ng 23 taon, natuwa si Dr. Carey sa kanyang trabaho sa hospital-based na medisina kung saan na-deliver niya ang ating mga pinakabatang miyembro, nagtrabaho sa newborn intensive care unit (NICU), at inalagaan nang husto ang mga sanggol.

(Ipinagpatuloy sa pahina 2)

www.alamedadaalliance.org

San Leandro, California 94578
PO Box 3789

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

PRSRST STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for Health

SPOTLIGHT SA PROVIDER: DR. DONNA CAREY

(IPINAGPATULUY SA PAHINA 1)

Naglingkod si Dr. Carey bilang chief of pediatrics para sa Alameda Health System (AHS). Siya rin ang unang tagapangasiwa ng Department of Pediatrics para sa AHS. Ang AHS ay isa sa pinakamalaking sistema ng pampublikong kalusugan sa California, at ito ang safety net para sa mga residente ng Alameda County. Bukod pa rito, si Dr. Carey ang pangulo ng Sinkler Miller Medical Association, na isang organisasyon ng mga African American na doktor sa Bay Area.

Maraming tungkulin si Dr. Carey na nakakatulong sa isa't isa. Bilang unang ginang, at tagapangasiwang pastor sa True Vine Ministries sa West Oakland, tumutulong si Dr. Carey sa pagsasaayos ng mga nakatuon sa komunidad at para sa komunidad na kaganapan para i-promote at hikayatin ang kalusugan at wellness sa pamamagitan ng mga health fair at screening. Naging mahalaga ang True Vine ministries sa residente ng Alameda County sa panahon ng pandemya ng COVID-19 sa pamamagitan ng pagbibigay ng libreng bakuna, impormasyon sa pangangalagang pangkalusugan, at iba pang resource.

Hindi lang siya natutuwa sa kanyang tungkulin bilang isang pediatrician, kung saan nakakakita siya ng mga pamilya sa one-on-one na batayan, may dedikasyon din siya sa pakikipagtulungan sa Alliance para tumulong na gumawa ng mas malaking pagbabago at magpatupad ng mga patakaran para positibong maapektuhan ang buhay ng lahat ng ating miyembro. Ang kanyang pagdamay at pag-unawa para sa ating komunidad ay naaayon sa layunin at mithiin ng Alliance at ikinararantal nating makipagtulungan kay Dr. Carey sa pangangalaga ng ating mga miyembro.

Sa kanyang labis na oras, nalilibang si Dr. Carey sa paglalakad-lakad sa outdoors ng Bay Area sa Lake Merritt sa Oakland, at sa San Leandro Marina. Bukod pa rito, nalilibang din siya sa baking at walang-pagod niyang ginagawang perpekto ang pound cake recipe ng kanyang ina. Nagbabahagi si Dr. Carey ng mga update sa COVID-19 at iba pang mahalagang impormasyon sa kalusugan at wellness, at paano mamuhay nang mahusay, sa kanyang YouTube channel na "Talking with Dr. Donna."

Ikinararantal ng Alliance na bahagi si Dr. Carey ng ating team bilang Medikal na Direktor sa Pamamahala ng Kaso. Ang kanyang kaalaman, karanasan, at adbokasiya ay mahalaga para sa Alliance, sa ating mga miyembro, mga patner na provider, at sa ating komunidad.

Para sa higit pang impormasyon tungkol ay Dr. Donna Carey, at para makipag-ugnayan sa kanyang sa social media, pakibisita ang www.mydrdonna.com.

Gusto mo bang matuto pa tungkol kay Dr. Carey?

Pakibisita ang aming website para panoorin ang isang maikling video sa www.alamedaalliance.org. Puwede ka ring makipag-ugnayan sa amin sa Facebook at Twitter para mapanood ang video.



 www.facebook.com/alamedaallianceforhealth

 [@alamedaalliance](https://twitter.com/alamedaalliance)

TALAN NG MGA NILALAMAN

- 1 Spotlight sa Provider: Dr. Donna Carey Mula sa Mga Pamilya hanggang sa Mga Komunidad, ang Kapangyarihan ng Gawaing May Mas Malawak na Scale
- 3 Talaan ng Mga Nilalaman
- 4 2022 Kalendaryo ng Holiday ng Alliance
- 5 Paparating Na! Bago at Pinahusay na Portal ng Miyembro at Mobile App ng Alliance!
- 6 Pahusayin ang Balanse Mo para Maiwasang Matumba
- 7 Simulan ang Paglalakbay Mo Tungo sa Naaangkop na Timbang sa Bagong Taon
- 8 Kaya Mong Tumigil sa Paninigarilyo: Ganito ang Gagawin
- 9 Protektahan ang Sarili Mo mula sa Trangkaso
- 10 Survey sa Kasiyahan ng Miyembro
- 11 Mga Pamantayan sa Napapanahong Pag-access
- 12 Bakuna Laban sa COVID-19 at Mga Over-the-Counter na Pagsusuring Ginagawa sa Bahay
- 14 CalAIM
- 15 Alerto sa Bagong Benepisyong Pinahusay na Pamamahala ng Kaso (ECM)
- 17 Abiso Laban sa Diskriminasyon at Access sa Wika
- 18 Mga Pinahusay na Serbisyo at Nasisiyahang Provider
- 19 Medi-Cal Rx: Ang Bagong Sistema ng Benepisyong sa Parmasya ng California
- 21 Mga Pagbabago sa Address at Numero ng Telepono
- 21 Mga Programa at Materyales na Walang Bayad
- 22 Mga Serbisyo sa Wika na Walang Bayad
- 22 Programa sa Pagpapaganda ng Kalidad
- 23 Mahahalagang Numero ng Telepono
- 24 Mga Programa at Materyales para sa Kalusugan ng Katawan at Pag-iisip

2022 KALENDARYO NG HOLIDAY NG ALLIANCE

Sarado ang tanggapan ng Alliance sa bilang pagdiriwang sa mga sumusunod na holiday:

Araw ng Bagong Taon (Ipinagdiriwang)

Lunes, Enero 3

Martin Luther King Jr. Araw

Lunes, Enero 17

Presidents' Day

Lunes, Pebrero 21

Memorial Day

Lunes, Mayo 30

Juneteenth Holiday (Ipinagdiriwang)

Biyernes, Hunyo 17

Araw ng Kalayaan

Lunes, Hulyo 4

Araw ng Paggawa

Lunes, Setyembre 5

Thanksgiving Day

Huwebes, Nobyembre 24

Araw Pagkalipas ng Thanksgiving

Biyernes, Nobyembre 25

Bisperas ng Pasko

Biyernes, Disyembre 23

Araw ng Pasko (Ipinagdiriwang)

Lunes, Disyembre 26



MGA PAGBABAGO SA ADDRESS AT NUMERO NG TELEPONO

Kung lilipat ka ng tirahan o kung magpapalit ka ng numero ng telepono, ipaalam ito sa amin sa pamamagitan ng pagtawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance sa **1.510.747.4567** (mga taong may problema sa pagsasalita at pandinig [CRS/TTY]: **711/1.800.735.2929**).

MGA PROGRAMA AT MATERYALES NA WALANG BAYAD

Gusto mo bang makakuha ng higit pang resource o matuto pa tungkol sa mga klase at programa? Punan lang ang **Form ng Alliance para sa Programa at Mga Materyales para sa Kalusugan ng Katawan at Pag-iisip** sa **pahina 24**, tingnan ang mga programa o materyales na gusto mo, at ipadala ito sa amin. Wala kang babayaran sa mga programa at materyales bilang aming miyembro sa Alliance. Para matuto pa, tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance sa **1.510.747.4567** (mga taong may problema sa pagsasalita at pandinig [CRS/TTY]: **711/1.800.735.2929**). Puwede ka ring bumisita sa **www.alamedaalliance.org/live-healthy**.

MGA SERBISYO SA WIKA NA WALANG BAYAD

Nag-aalok kami sa aming mga miyembro sa Alliance ng mga interpreter, pati ng mga interpreter para sa mga indibidwal na hindi nakakarinig o nahihirapang makarinig, para sa mga pagpapatingin para sa pangangalagang pangkalusugan, at ng mga dokumento ng planong pangkalusugan na nasa kanilang wika. May mga available ding tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan, gaya ng mga dokumentong nasa braille at malaking print. Para sa tulong sa iyong mga pangangailangan sa wika, tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance sa **1.510.747.4567** (mga taong may problema sa pagsasalita at pandinig [CRS/TTY]: **711/1.800.735.2929**).

PROGRAMA SA PAGPAPAGANDA ANG KALIDAD

Ang programa sa Pagpapaganda ng Kalidad (Quality Improvement, QI) ng Alliance ay tumutulong sa pagpapahusay ng pangangalaga para sa aming mga miyembro. Tinitingnan namin kung nakukuha mo ang mga regular na eksaminasyon, screening, at pagsusuring kailangan mo. Gusto rin naming malaman kung nasisiyahan ka sa pangangalagang natatanggap mo mula sa aming provider, at sa mga serbisyong ibinibigay namin sa iyo. Nagtatakda kami ng mga layunin bawat taon para mapahusay ang pangangalagang natatanggap ng aming mga miyembro. Nakatuon ang mga layunin sa pangangalaga at serbisyo. Sinusuri namin taun-taon kung naaabot namin ang aming mga layunin.

Para matuto pa tungkol sa mga layunin, pag-usad, at resulta ng aming programa sa QI, bumisita sa

www.alamedaalliance.org/members.

Kung gusto mo ng aktwal na kopya ng programa sa QI, tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance sa **1.510.747.4567** (mga taong may problema sa pagsasalita at pandinig [CRS/TTY]: **711/1.800.735.2929**).

PAPARATING NA! BAGO AT PINAHUSAY NA PORTAL AT MOBILE APP PARA SA MIYEMBRO NG ALLIANCE!

Sa Alliance, pinapahalagahan namin ang mga may dedikasyong komunidad ng mga miyembro. Mayroon kaming mahalagang anunsyong gusto naming ibahagi sa iyo.

Puwede mo nang i-access ang maraming feature ng portal para sa miyembro ng Alliance sa iyong smartphone!

Sa aming portal sa miyembro ng Alliance at sa pamamagitan ng iyong smartphone, magagawa mong:

- Tingnan ang iyong Alliance member ID card
- Piliin ang iyong provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) o doktor
- I-update ang iyong impormasyon sa pakikipag-ugnayan
- At higit pa!

At, paparating na, magkakaroon kami ng bagong mobile app para sa miyembro ng Alliance para tulungan kang manatiling konektado sa iyong impormasyon sa pangangalagang pangkalusugan.

Para sa higit pang impormasyon, update, at para mag-sign up para sa portal para sa miyembro ng Alliance ngayon, pakibisita ang **www.alamedaalliance.org**.



PAHUSAYIN ANG BALANSE MO PARA MAIWASANG MATUMBA



Puwede ka bang magbigay ng apat (4) na uri ng ehersisyo? Ang mga ito ay endurance (tinatawag ding aerobics o cardio), strength, balance, at flexibility. Mahalagang pagtuunan ang lahat ng apat (4) dahil ang bawat isa ay tumutulong sa iyong katawan sa iba't ibang paraan.

Ang mga ehersisyong nagpapahusay sa balanse ay nagpapalakas sa mga kalamnan ng iyong binti at balakang, at pinapababa nito ang tsansa ng pagkatumba. Tumutulong din ang mga ito na mas mapaganda ang pakiramdam mo at maging may mas kumpiyansa ka. Puwede gawin ang mga ehersisyo araw-araw o kung gaano kadalas mo gusto. Makipag-usap sa iyong doktor kung hindi ka sigurado tungkol sa isang ehersisyo.

Para pahusayin ang iyong balanse, puwede kang sumubok ng mga ehersisyo tulad ng:

- Pag-march in place
- Pagtayo mula sa nakaupong posisyon
- Pagtayo sa isang (1) paa
- Paglalakad nang nakatingkayad
- Paglalakad sa diretsong linya
- Tai Chi
- Yoga

Magsimula nang dahan-dahan at maging malapit sa pader, upuan, o sa isang tao. Sa paglipas ng panahon, posible mong magawa nang mas matagal ang mga ehersisyo o nang mas kaunti ang suporta.

Para matuto pa tungkol sa mga programa at serbisyo para sa mga nakakatanda sa Alameda County puwedeng makatulong sa pag-iwasa sa mga pagkakatumba, tumawag sa:

Linya ng Impormasyon sa Mga Nakakatanda at Nasa Hustong Gulang ng California
Toll-free: **1.800.510.2020**

Para i-download ang kanilang “Fall Prevention Resource Guide for Older Adults” (Gabay na Resource para Maiwasan ang Pagkakatumba para sa Mga Nakakatanda), pakibisita ang **seniorinfo.acgov.org**.

Para sa higit pang tip sa pag-iwas sa pagkakatumba, bisitahin ang **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library** at i-click ang **“Safety”** (Kaligtasan).

Puwede mo ring hilinging magpadala sa iyo ng mga materyal gamit ang Form ng Kahilingan para sa Mga Programa at Materyal ng Alliance Wellness na nasa **pahina 24**.

SIMULAN ANG PAGLALAKBAY MO TUNGO SA NAAANGKOP NA TIMBANG SA BAGONG TAON



Ang susi para sa pagpapanatili at pag-abot ng malusog na timbang ay ang paggawa ng mga pagbabagong mapapanatili mo sa iyong buhay Posibleng kasama sa mga pagbabagong ito ang malusog na pagkain at regular na pisikal na paggalaw.

Mga tip para makatulong sa iyong mga layunin:

- **Maging desidido sa isang pagbabago.** Posibleng maging habang hakbang ang pagbabago ng paraan ng pamumuhay mo. Puwede kang magsimula sa pamamagitan ng pagsulat at pag-record ng iyong mga layunin at pangako sa iyong sarili.
- **Tingnan ang iyong mga gawi sa kasalukuyan.** Itala ang nagagawa mo na, ang magagawa mo, at kung anong mga bagay ang nagpapahirap sa iyo para makamit ang mga layunin mo.
- **Magtakda ng mga layuning maaabot mo.** Tiyaking partikular at makatotohanan ang mga layunin mo. Kapag nagtakda ka ng maliliit na layunin at kapag ni-reward mo ang sarili mo, posibleng magkaroon ka ng motibasyon para sa iyong mas malalaking layunin.
- **Maghanap ng mga resource at suporta.** Posible kang makahanap ng suporta sa iyong mga kapamilya at kaibigan. Nag-aalok din ang Alliance ng online o in-person na programa sa malusog na timbang tulad ng WW (na dating Weight Watchers) at ang Programa sa Pag-iwas sa Diabetes (Diabetes Prevention Program) na makakatulong sa iyo sa iyong paglalakbay patungo sa malusog na timbang.
- **Subaybayan ang iyong progreso.** Suriin ang iyong sarili at ang iyong mga layunin para malaman kung ano ang gumagana at kung ano ang kailangang baguhin.

Tandaan, may pagbabago sa bawat maliit na pagbabago.

Kung gusto mong sumali sa isang programa sa malusog na timbang tulad ng WW o ang Programa sa Pag-iwas sa Diabetes, tumawag sa Mga Programa ng Alliance Health sa **1.510.747.4577**. Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library** at i-click ang **“Healthy Eating, Exercise, and Weight”** (Malusog na Pagkain, Ehersisyo, at Timbang).

Puwede mo ring hilinging magpadala sa iyo ng mga materyal gamit ang Form ng Kahilingan para sa Mga Programa at Materyal ng Alliance Wellness na nasa **pahina 24**.

Source: CDC. **www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/getting_started.html**

KAYA MONG TUMIGIL SA PANINIGARILYO: ANITO ANG GAGAWIN

Ang paghinto sa paninigarilyo ay isa sa mga pinakamahalagang hakbang na magagawa mo para mapahusay ang iyong kalusugan. Totoo ito ano man ang iyong edad o kung gaano ka man katagal nang naninigarilyo.

Maraming taong naninigarilyo ang nalulong na sa nicotine, isang drogang natural na nasa tabako. Dahil dito, posibleng mahirap na huminto sa paninigarilyo. Buti na lang, may mga subok nang paggamot na makakatulong sa iyong huminto.

PAGPAPAYO AT MGA GAMOT

Sa pamamagitan ng pinagsamang pagpapayo at gamot, mas malaki ang tsansa mong huminto na talaga sa paninigarilyo.

Pagpapayo

- Makakatulong sa iyong gumawa ng plano sa paghinto sa paninigarilyo.
- Makakatulong sa iyong maghanda na harapin ang stress, mga kagustuhang manigarilyo, at iba pang isyung puwede mong kaharapin kapag sinusubukan mong huminto.

PUWEDE MONG GAWIN ANG SUMUSUNOD:



Makipag-usap sa doktor o tagapayo sa pahinto sa paninigarilyo sa iyong klinika.



Kumuha ng libreng pagpapayo sa pamamagitan ng Quitline. Tumawag sa Kick It California (dating California Smokers' Helpline) nang toll-free sa **1.800.300.8086** o bisitahin ang **kickitca.org** (iniaalok sa English, Spanish, Chinese, Vietnamese, at may mga interpreter).



Gamitin ang mga libreng online na resource tulad ng **smokefree.gov** (English, Spanish) at **cdc.gov/quit**.

Mga Gamot

- Makakatulong sa iyong pamahalaan ang mga sintomas ng withdrawal at ang mga craving, para manatili kang kumpiyansa at may motibasyong huminto.

MAGAGAWA MO ANG SUMUSUNOD:



Tanungin ang iyong doktor tungkol sa mga paggamot na makakatulong sa paghinto sa paninigarilyo. Puwede kang gumamit ng mahigit sa isang (1) gamot para mas mapahusay ang iyong mga tsansa ng paghinto.



Kasama rito ang:

- Nicotine patch, gum, lozenge, inhaler, o nasal spray



- Varenicline



- Bupropion

Tandaan, kahit nasubukan mo nang huminto dati, ang susi sa tagumpay ay ang patuloy na pagsubok at hindi pagsuko. Dahil sa katunayan, mahigit kalahati nang ng mga nasa hustong edad sa U.S. na naninigarilyo ang nakahinto na rito.

Para sa higit pang resource tungkol sa paghinto sa paninigarilyo, pakibisita ang **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library** at i-click ang **“Quit Smoking”** (Huminto sa Paninigarilyo). Puwede mo ring hilinging magpadala sa iyo ng mga materyal gamit ang Form ng Kahilingan para sa Mga Programa at Materyal ng Alliance Wellness na nasa **pahina 24**.

PROTEKTAHAN ANG IYONG SARILI MULA SA TRANGKASO

PANAHOON NG TRANGKASO

Gawin ang iyong bahagi para panatilihin ang malusog, ligtas, at malakas ang iyong komunidad. Higit kailanman ay mahalagang protektahan mo ang iyong sarili, pamilya, at ang ibang tao. Ang lahat ng kwalipikadong miyembro ng Alliance ay puwedeng magpabakuna laban sa trangkaso nang libre.

Tumawag sa opisina ng iyong doktor para malaman ang pinakamalapit na lokasyon para matanggap ang iyong bakuna laban sa trangkaso.

Para matuto pa, bumisita sa www.alamedaalliance.org.

Para sa higit pang tulong, puwede ka ring tumawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa
Miyembro ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Telepono: **1.510.747.4567**

Toll-free: **1.877.932.2738**

Mga taong may problema sa pagsasalita
at pandinig (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**



SURVEY SA KASIYAHAN NG MIYEMBRO

Sa Alliance, palagi kaming naghahanap ng mga paraan para pataasin ang kasiyahan ng aming miyembro at provider.

Sine-survey ng Alliance ang mga miyembro para matuto tungkol sa iyong karanasan sa pangangalagang pangkalusugan. Ang mga sagot mo sa mga survey na ito ay nakakatulong sa ain na mas pagandahin at mas pahasayin ang kalidad ng pangangalaga para sa lahat ng miyembro.

Puwedeng saklawin ng mga tanong sa survey ang:

- Appointment at tagal ng paghihintay sa opisina
- Gaano kahusay nakikipag-ugnayan sa iyo ang iyong doktor
- Paano nami natutugunan ang iyong mga pangangailangan sa wika
- Gaano ka nasisiyahan sa Alliance bilang iyong planong pangkalusugan
- Ang iyong karanasan sa Alliance at ang natatanggap mong pangangalagang pangkalusugan

Tungkol sa mga survey:

- Nakikipag-ugnayan ang Alliance sa isang random na sample ng mga miyembro ng Alliance.
- Una ay ipinapadala ang mga survey. Kung hindi kami makakatanggap ng sagot, magfa-follow up kami sa pamamagitan ng tawag sa telepono.
- Ang isang (1) survey ay iniaalok sa English, Spanish, Chinese, Vietnamese, at Tagalog, at ang iba pa ay nasa English at Spanish.

Mahalaga sa amin ang iyong feedback tungkol sa mga paraan ng pagtugon namin sa iyong mga pangangailangan at kung paano kami puwedeng humusay.

Salamat sa pagsagot sa mga survey kung makikipag-ugnayan kami sa iyo!



MGA PAMANTAYAN SA NAPAPANAHONG PAG-ACCESS*

Ipinapakita ng talahanayan ng Mga Pamantayan sa Napapanahong Pag-access kung gaano kabilis ka dapat makapag-iskedyul ng appointment para sa bawat uri ng pagbisita.

APPOINTMENT SA DOKTOR SA PANGUNAHING PANGANGALAGA (PCP)	
URI NG APPOINTMENT:	APPOINTMENT SA:
Hindi Agarang Appointment	10 Araw ng Negosyo mula sa Kahilingan
Prenatal na Appointment sa OB/GYN	10 Araw ng Negosyo mula sa Kahilingan
Agarang Appointment na nangangailangan ng PA	96 na Oras mula sa Kahilingan
Agarang Appointment na hindi nangangailangan ng PA	48 Oras mula sa Kahilingan

APPOINTMENT SA ESPESYALISTA/IBA PANG APPOINTMENT	
URI NG APPOINTMENT:	APPOINTMENT SA:
Hindi Agarang Appointment sa Espesyalistang Doktor	15 Araw ng Negosyo mula sa Kahilingan
Hindi Agarang Appointment sa Provider sa Kalusugan ng Pag-uugali	10 Araw ng Negosyo mula sa Kahilingan
Hindi Agarang Kahilingan sa Provider ng Ancillary na Serbisyo	15 Araw ng Negosyo mula sa Kahilingan
Prenatal na Appointment sa OB/GYN	15 Araw ng Negosyo mula sa Kahilingan
Agarang Appointment na nangangailangan ng PA	96 na Oras mula sa Kahilingan
Agarang Appointment na hindi nangangailangan ng PA	48 Oras mula sa Kahilingan

TAGAL NG PAGHIHINTAY/TELEPONO/GINAGAMIT NA WIKA NG LAHAT NG PROVIDER	
URI NG APPOINTMENT:	APPOINTMENT SA:
Tagal ng Paghihintay sa Opisina	60 Minuto
Tagal ng Pagtawag	1 Araw ng Negosyo
Tagal ng Pagsagot ng Tawag	10 Minuto
Access sa Telepono – Magbigay ng saklaw 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.	
Triage at Screening sa Telepono – Hindi lalampas nang 30 ang paghihintay.	
Mga Serbisyo sa Wika – Nagbibigay ng mga serbisyo ng interpreter 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.	

PA = Prior Authorization (Paunang Pahintulot)

Tumutukoy ang Agarang Pangangalaga sa mga serbisyong kinakailangan para maiwasan ang labis na paglubha ng kalusugan kasunod ng pagsisimula ng isang hindi inaasahang kundisyon o pinsala (ibig sabihin, mga pananakit ng lalamunan, lagnat, hindi matinding hiwa, at kaunting nabaling buto).

Tumutukoy ang Hindi Agarang Pangangalaga sa mga routine na appointment para sa mga hindi agarang kundisyon.

Tumutukoy ang Triage o Screening sa pagsusuri ng mga alalahanin sa kalusugan at sintomas ng miyembro sa pamamagitan ng komunikasyon sa isang doktor, registered nurse, o iba pang kwalipikadong propesyonal sa kalusugan na kumikilos sa saklaw na tungkulin. Ang indibidwal na ito ay dapat sanay na mag-screen o mag-triage at dapat niyang matukoy ang pagiging agaran ng pangangailangan sa pangangalaga ng miyembro.

**Ayon sa Mga Regulasyon ng Departamento ng Pinapamahalaang Kalusugan (Department of Managed Health, DMHC) at Mga Regulasyon ng Departamento ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan (Department of Health Care Services, DHCS) at Mga Pamantayan at Alituntunin sa Planong Pangkalusugan (Health Plan, HP) ng Pambansang Komite para sa Pagtitiyak ng Kalidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA).*

BAKUNA LABAN SA COVID-19 AT MGA OVER-THE-COUNTER NA PAGSUSURING GINAGAWA SA BAHAY

Nagsisikap ang Alliance na panatilihin ang malusog, ligtas, at matatag ang ating komunidad! Gusto naming makuha mo ang impormasyong kailangan mo tungkol sa COVID-19 at bakuna – para matulungan ka, ang iyong pamilya, mga kaibigan, at mahal sa buhay na magawa ang pinakamabubuting pasya para sa iyong kalusugan.

Ang bakuna laban sa COVID-19 pa rin ang pinakamagandang bakuna para sa proteksyon at pag-iwas sa pagkakaospital at pagkamatay na dulot ng coronavirus disease. Ito ang pinakamainam na paraan para maprotektahan ang iyong sarili at mga mahal sa buhay! Nasa iyo ang pasya.

Sa ngayon, makukuha ng lahat ng miyembro ng Alliance na may edad na 5 taon pataas ang bakuna laban sa COVID-19 nang walang bayad. Madali lang magpa-appointment, at may opsyong mag-walk in at magpabakuna sa bahay.

Para magpaikedyul ng appointment, pumunta sa: bit.ly/AlCoSignUp o tumawag sa **1.510.208.4VAX**.

Kung kailangan mo ng tulong sa transportasyon papunta sa isang lugar para sa pagbabakuna laban sa COVID-19, tumawag sa linya ng Alliance para sa pagpapareserba ng transportasyon nang toll-free sa **1.855.891.7171**, Lunes hanggang Biyernes, 8 am hanggang 5 pm.

MAKAKAKUHA NA NG HINDI KAILANGAN NG RESETA NA MGA COVID-19 RAPID TEST NANG WALANG BABAYARAN PARA SA MGA MIYEMBRO NG ALLIANCE GROUP CARE AT MEDI-CAL

Maaaring mag-order ang mga miyembro ng Alliance ng hindi kailangan ng reseta (over-the-counter, OTC) na mga COVID-19 rapid antigen test mula sa pederal na pamahalaan sa **www.COVIDtests.gov** nang walang babayaran. Ang bawat bahay sa U.S. ay kwalipikado para sa at-home na COVID-19 test mula sa website na iyon nang libre. Kung kailangan mo ng tulong sa Internet o kailangan ng karagdagang tulong sa pag-order, mangyaring tawagan ang kanilang walang bayad na Hotline para sa Tulong sa Pagpapabakuna laban sa COVID-19 sa **1.800.232.0233** (TTY **1.888.720.7489**).

PARA SA MGA MIYEMBRO NG ALLIANCE GROUP CARE:

Simula Sabado, Enero 15, 2022, ang mga miyembro ng Alliance sa aming Group Care Plan ay maaaring makakuha ng hanggang walong (8) OTC na mga COVID-19 rapid antigen test kada buwan nang walang bayad sa pamamagitan ng network ng parmasya ng Alliance.

Sundin lang ang tatlong (3) hakbang sa ibaba:

1. Bisitahin ang inyong parmasya ng network ng Alliance o anumang parmasya na nasa network ng Alliance upang makakuha ng OTC na mga COVID-19 rapid antigen test.
2. Dapat aprubado ng FDA ang mga COVID-19 rapid antigen test. Mangyaring kumonsulta sa pharmacist upang kumpirmahin ang pag-apruba ng FDA.
3. Dapat ninyong ipakita ang inyong ID card ng miyembro sa Alliance upang maberipika ang pagiging kwalipikado.

Para maghanap ng parmasya ng network ng Alliance na malapit sa inyo, mangyaring bisitahin ang aming online na direktoryo ng parmasya sa **www.alamedaalliance.org/help/find-a-pharmacy**.



Maaari rin kayong tumawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa
Miyembro ng Alliance
Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm
Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**
Toll-Free: **1.877.932.2738**
Para sa mga taong may mga kapansanan
sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY):
711/1.800.735.2929

Kung pipiliin ninyong bumili ng kwalipikadong COVID-19 rapid antigen test na aprubado ng FDA mula sa isang retail na tindahan o parmasya na wala sa network ng Alliance, ibabalik sa inyo ang inyong nagastos na hanggang \$12.00 kada test, ayon sa mga pederal na alituntunin.

Para humingi ng kabayaran para sa mga kwalipikadong test, pakisundan ang mga hakbang sa ibaba:

1. Bisitahin ang online na Portal para sa Miyembro ng Alliance sa **www.alamedaalliance.org**
2. Kumpletuhin ang online na Member Reimbursement Request Form para sa mga gastos na pangmedikal (makikita sa Portal para sa Miyembro ng Alliance).
3. Mag-upload at maglakip ng kopya ng resibo sa form bilang katunayan ng pagbili.
4. Patunayan na ang mga kwalipikadong test ay para sa personal na paggamit at hindi para sa iba pang hindi awtorisadong mga layunin.
5. Pakitandaan: Ang mga online na reimbursement request form at resibo ay dapat isumite sa pamamagitan ng Portal para sa Miyembro ng Alliance.
6. Tatanggapin lang ang mga nakumpletong reimbursement form.
7. Maaari lang kayong bayaran para sa hanggang walong (8) kwalipikadong test kada buwan sa \$12.00 kada test.

MGA MIYEMBRO NG ALLIANCE MEDI-CAL:

Simula Sabado, Enero 15, 2022, ang programang Medi-Cal Rx ng Departamento ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan ng California (DHCS) ay sasakupin ang hindi kailangan ng reseta

(OTC) na mga COVID-19 rapid antigen test para sa mga miyembro ng Alliance sa aming Medi-Cal Plan nang walang babayaran. Para makakuha ng mga kwalipikadong OTC na COVID-19 rapid antigen test, mangyaring pumunta sa anumang kalahok na parmasya ng Medi-Cal Rx, o tumawag sa Medi-Cal Rx nang walang bayad sa **1.800.541.5555** (TTY **1.800.430.7077**) para sa higit pang impormasyon.

Sa kasalukuyan, babayaran ng programang Medi-Cal Rx ng DCHS ang mga miyembro ng Alliance sa aming Medi-Cal Plan para sa mga OTC na COVID-19 rapid antigen test na binili sa pagitan ng Huwebes, Marso 11, 2021, at Lunes, Enero 31, 2022.

Para humiling ng bayad para sa OTC na mga COVID-19 rapid antigen test mula sa programang Medi-Cal Rx ng DHCS, mangyaring bisitahin ang **www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/Pages/Medi-Cal_Conlan.aspx**.

Pakitandaan: Tatanggihan ng Alliance ang mga paghiling ng bayad ng Medi-Cal para sa mga OTC na COVID-19 rapid antigen test at hihilingin sa inyong ipadala ang mga paghiling ng bayad sa Medi-Cal Rx. Para sa lahat ng iba pang tanong, pakitawagan ang:

Departamento ng Mga Serbisyo sa
Miyembro ng Alliance
Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm
Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**
Toll-Free: **1.877.932.2738**

Mga taong may problema sa pandig at pagsasalit (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Sama-sama tayo rito, at lahat tayo ay puwedeng magtulungan para maging bahagi ng solusyon. Salamat sa pagtupad ng iyong tungkulin para mapanatiling ligtas ang iyong mga mahal sa buhay at ang ating komunidad.

Kung mayroon kang mga tanong tungkol sa proseso ng bakuna, tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance nang toll-free sa **1.877.932.2738**.



Ang Pagpapahusay at Inobasyon sa Medi-Cal ng California (California Advancing and Innovating Medi-Cal, CalAIM) ng Departamento ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan ng California (DHCS) ay magsisimula sa Enero 2022. Layunin ng programang ito na pahasayin ang kalidad ng buhay at resulta sa kalusugan ng mga miyembro ng Medi-Cal. Tinutulungan ng programa ang mga miyembro na i-navigate ang mga kumplikadong suporta sa pangangalagang pangkalusugan at panlipunang suporta, tulad ng pabahay, pagkain, at iba pang pangangailangan para tulungan ang lahat ng miyembro na magkaroon ng pinakamahusay na resulta sa kalusugan.

Simula 2022, mag-aalok na ang Alliance ng bagong benepisyo sa Pinahusay na Pamamahala ng Pangangalaga (Enhanced Care Management, ECM) at mga opsyon sa Suporta sa Komunidad (Community Supports, CS) options. Patutuunan ng ECM ang mga taong nakakaranas (o may posibilidad na makaranas) ng kawalan ng tirahan, mga taong madalas na bumisita sa emergency room, mga taong mula sa mga pasilidad sa sanay na pangangalaga, at mga bata o kabataang may pangangailangan sa kumplikadong pangangalaga. Tutulong din ang ECM sa mga tao sa pagbalik sa komunidad pagkatapos makulong o mabilanggo.

Kasabay ng mahalagang benepisyong ito, magsisimula rin ang Alliance na mag-alok ng mga serbisyo sa suporta sa komunidad tulad ng pabahay at mga serbisyo sa bahay, mga day program, respite para sa mga tagapag-alaga, at mga pagkaing medikal na nakaangkop.

Para matuto pa tungkol sa ECM at Kapalit ng Mga Serbisyo (In Lieu of Services, ILOS), bisitahin ang website ng California DHCS sa www.dhcs.ca.gov/provgovpart/Pages/CalAIM.aspx.

ALERTO SA BAGONG BENEPISYO NG PINAHUSAY NA PAMAMAHALA NG KASO (ECM)

Ikinararantal ng Alliance na maging katuwang mo sa kalusugan. Sumulat kami sa iyo para ipaalam ang tungkol sa isang bagong benepisyong sa Medi-Cal na tinatawag na Pinahusay na Pamamahala ng Kaso (ECM).

Ang ECM ay isang benepisyong nagbibigay ng higit pang serbisyo sa koordinasyon ng pangangalaga sa mga miyembrong may mga napakakumplikadong pangangailangan. Makakatulong sa iyo ang bagong benepisyong ito na makuha ang pangangalagang kailangan mo para manatiling malusog, at isaayos ang pangangalagang natatanggap mo mula sa iba't ibang doktor at iba pang nauugnay sa iyong pangangalaga.

Simula sa Sabado, Enero 1, 2022, puwedeng makuha ng ilang kwalipikadong miyembro ng Medi-Cal ang mga serbisyo sa ECM sa Alliance.

Ano ang mga serbisyo sa ECM?

Kung kwalipikado ka para sa ECM, magkakaroon ka ng sarili mong team ng pangangalaga, pati ng coordinator ng pangangalaga. Ang taong ito ay makikipag-usap sa iyo at sa iyong mga doktor, provider ng kalusugan ng pag-iisip, espesyalista, pharmacist, tagapamahala ng kaso, provider ng serbisyonang panlipunan, at iba pa para matiyak na nagtutulungan ang lahat para maibigay sa iyo ang pangangalagang kailangan mo. Makakatulong din sa iyo ang coordinator ng pangangalaga na maghanap ng at mag-apply para sa iba pang serbisyo sa iyong komunidad.

Matutulungan ka ng iyong coordinator ng pangangalaga sa ECM na:

- Makahanap ng mga doktor at mag-iskedyul ng mga appointment para sa mga serbisyonang nauugnay sa kalusugan na posibleng kailangan mo;
- Mas maunawaan at masubaybayan ang iyong mga gamot;
- Makakuha ng masasakyan papunta sa iyong mga pagpapatingin sa doktor;
- Makahanap ng at mag-apply para sa mga serbisyo sa komunidad batay sa iyong mga pangangailangan, gaya ng mga suporta sa pabahay o medikal na masustansyang pagkain; at
- Makatanggap ng follow-up na pangangalaga pagkalabas mo ng ospital.

Sa pagkuha ng mga serbisyo sa ECM, hindi magbabago ang mga dati mo nang benepisyong sa Medi-Cal. Makakatulong ito sa iyong mas maisaayos ang pangangalaga mo nang walang bayad.

Paano ko malalaman kung puwede kong makuha ang nasabing bagong benepisyong?

Ialok ang ECM sa iba't ibang panahon simula sa Sabado, Enero 1, 2022. Kung naaangkop sa iyo ang alinman sa mga nasa ibaba, posibleng kwalipikado ka sa ECM.

Puwede kang makipag-ugnayan sa Alliance para malaman kung available ang ECM sa iyo.

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Telepono: **1.510.747.4567**

Toll-free: **1.877.932.2738**

Mga taong may problema sa pagsasalita at pandinig (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

ALERTO SA BAGONG BENEPISYO NG PINAHUSAY NA PAMAMAHALA NG KASO (ECM)

(IPINAGPATULOY SA PAHINA 15)

Simula sa Enero 2022:

- a. Kung isa kang nasa hustong gulang at wala kang stable na matutuluyan sa kasalukuyan;
- b. Kung isa kang nasa hustong gulang at mayroon kang matitinding isyu sa kalusugan at kinailangan mong magpaospital o pumunta sa Emergency Department nang maraming beses sa nakalipas na anim (6) na buwan;
- c. Kung isa kang nasa hustong gulang at mayroon kang matinding kundisyon sa kalusugan ng pag-iisip o mayroon kang problema sa paggamit ng droga o pag-inom ng alak;
- d. Kung isa kang nasa hustong gulang at kakalabas mo lang ng preso o bilangguan at kailangan mo ng tulong sa pagbalik sa pamumuhay sa komunidad.

Simula sa Enero 2023:

- a. Kung isa kang nasa hustong gulang at kwalipikado ka para sa mga serbisyo sa pangmatagalang pangangalaga dahil sa kundisyon ng iyong kalusugan, pero ayaw mong manatili sa isang nursing home o pasilidad;
- b. Kung isa kang nasa hustong gulang at nananatili ka sa isang pasilidad para sa pag-aalaga, pero mas gusto mong sa bahay tumira;
- c. Kung isa kang nasa hustong gulang at kakalabas mo lang ng preso o bilangguan;
- d. Kung wala ka pang 21 taong gulang at kakalabas mo lang ng juvenile detention center, preso, o bilangguan.

Simula sa Hulyo 2023:

- a. Kung walang stable na matutuluyan ang isang bata o teenager;
- b. Kung ang bata o teenager ay may matitinding isyu sa kalusugan at kinailangan niyang pumunta sa Emergency Department o magpaospital nang maraming beses sa nakalipas na anim (6) na buwan o taon;
- c. Kung may matitinding isyu sa emosyon o kalusugan ng pag-iisip ang bata o teenager;
- d. Kung nakakatanggap na ang bata o teenager ng mga serbisyo sa pamamagitan ng Mga Serbisyo sa Mga Bata sa California (California Children's Services, CCS)/Pangkalahatang Modelo ng Bata (Whole Child Model, WCM) ng CCS, pero mayroon siyang mga karagdagang pangangailangang higit pa sa kanyang kundisyon sa CCS;
- e. Kung dati nang napunta sa isang programa para sa kapakanan ng bata o foster na pangangalaga ang bata o teenager.

Kung kwalipikado ka, puwedeng makipag-ugnayan sa iyo tungkol sa mga serbisyo sa ECM. Puwede ka ring tumawag sa Alliance para malaman kung at kailan ka puwedeng kumuha ng ECM. O makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan na makakapagsabi sa iyo kung kwalipikado ka para sa ECM at kung kailan at paano mo ito matatanggap.

May mga tanong?

Para sa mga tanong tungkol ECM, tumawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Telepono: **1.510.747.4567**

Toll-free: **1.877.932.2738**

Mga taong may problema sa pagsasalita at pandinig (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

ABISO LABAN SA DISKRIMINASYON AT ACCESS SA WIKA

Labag sa batas ang pandiskrimina. Sumusunod ang Alliance sa mga batas sa mga karapatang sibil ng estado at pederal. Ang Alliance ay walang dinidiskrimina, ibinubukod, o pinapakitunguhan nang iba sa karaniwang pagtrato nito nang labag sa batas batay sa kasarian, lahi, kulay, relihiyon, ninuno, pinagmulang bansa, kinikilalang pangkat etniko, edad, kapansanan sa pag-iisip, pisikal na kapansanan, medikal na kundisyon, genetic na impormasyon, status sa pag-aasawa, kasarian, kinikilalang kasarian, o sekswal na oryentasyon.

English

ATTENTION: If you need help in your language call **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). These services are at no cost.

Mensaje en Español (Spanish)

ATENCIÓN: Si necesita ayuda en su idioma, llame al **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Estos servicios son gratuitos.

简体中文标语 (Chinese)

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如文盲和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**)。这些服务都是免费的。

Khẩu Hiệu Tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Các dịch vụ này đều miễn phí.

Tagalog

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Libre ang mga serbisyo ng ito.

MGA PINAHUSAY NA SERBISYO AT NASISIYAHANG PROVIDER



Lubos na naapektuhan ng nakalipas na taon ang ating mga provider partner sa paraang wala pang nakakaranas dati. Marami ang napunta sa front line at gumagamot ng mga pasyenteng may COVID-19. Nakaranas din ang mga provider ng stress at epekto sa pananalapi sa pandemya. Alam naming ang kasiyahan sa provider ay kaugnay ng wellness ng pasyente, at gusto naming matiyak na nararamdaman ng aming mga provider na pinapahalagahan at sinusuportahan sila. Nalulugod kaming iulat na nananatiling malakas ang aming mga partnership sa aming mga provider.

Patuloy na tumataas ang kasiyahan sa mga doktor kada taon. Mula sa 58 porsyentong kasiyahan noong 2015, naging lampa 85 porsyento ang rate ng kasiyahan sa nakalipas na taon.

Sumasalamin ang mga numerong ito sa mga resulta ng isang survey na isinagawa sa pagitan ng Oktubre at Disyembre 2020. Kasama sa survey ang mga doktor, espesyalistang doktor sa pangangalaga, at clinician sa kalusugan ng pag-iisip sa network ng Alliance. Sinukat ng survey ang kasiyahan ng provider at kung gaano kahusay natutugunan ng Alliance ang kanilang mga pangangailangan at inaasahan.

Sa isa sa pinakamahihirap na taon sa panahong ito, nagsikap ang Alliance para matiyak na ang mga provider sa aming network ay may access sa mga tool na kinakailangan nila para matagumpay na mangalaga para sa kanilang mga pasyente at sa ating mga miyembro. Bilang pinipiling lokal na planong pangkalusugan, nananatili ang Alliance na nakatuon sa layunin nito at ipinangako nito ang pagbuo at pagpapanatili ng may motibasyong network ng provider na nagsisikap na pahasayin ang kalusugan para sa lahat.



MEDI-CAL RX: ANG BAGONG SISTEMA NG BENEPISYO SA PARMASYA NG CALIFORNIA

Sa Alliance, narito kami para tulungan kang makuha ang pangangalagang kailangan mo. Bilang kaagapay mo sa kalusugan, mayroon kaming mahalagang update na ibabahagi sa iyo.

May bisa nang Sabado, Enero 1, 2022, papamahalaan ng Departamento ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan (DHCS) ang benepisyo sa parmasya ng Medi-Cal, sa halip ng Alliance. Tatawaging “Medi-Cal Rx” ang bagong programa. Pinagsama-sama namin ang mga madalas itanong (frequently asked question, FAQ) para magbigay ng impormasyon tungkol sa pagbabago.

Ano ang magbabago?

Simula Sabado, Enero 1, 2022, may bagong contractor ang DHCS, ang Magellan Medicaid Administration, Inc. (Magellan), sa pagbibigay ng mga serbisyo sa Medi-Cal Rx. Hindi na Alliance ang magiging tagapangasiwa ng benepisyo sa parmasya pagkalipas ng Sabado, Enero 1, 2022.

Ano ang kailangan kong gawin?

Walang kailangang gawin ang karamihan ng mga miyembro ng Alliance. Awtomatikong magta-transition ang DHCS sa Magellan mula sa kasalukuyang tagapangasiwa sa Sabado, Enero 1, 2022. Alam na ng iyong mga doktor at parmasya ang tungkol sa pagbabago at ang dapat nilang gawin. Walang magbabago sa iyong pagiging kwalipikado o mga benepisyo sa Medi-Cal.

Ano na'ng mangyayari?

Hindi magbabago ang iyong access sa mga benepisyo sa parmasya. Walang magbabago sa paraan ng pagbabayad mo ng iyong mga gamot. Walang gagastusin ang karamihan ng mga miyembro ng Medi-Cal. Magagamit ng karamihan ng tao ang parehong botikang ginagamit nila simula Enero 1, 2022. Kung hindi partner ng Medi-Cal Rx ang botika mo, posibleng kailangan mong pumili ng ibang botika.

Kailangan ko bang baguhin ang aking mga gamot?

Walang anumang pagbabago sa mga gamot ng karamihan ng mga miyembro ng Alliance. Posibleng kailanganin ng pag-apruba ng ilang gamot mula sa Magellan bago mo makuha ang mga ito. Para sa mga gamot ng ito, kakailanganin ng iyong doktor o parmasya na sumagot ng form at humingi ng pag-apruba kapag ni-renew mo ang iyong reseta. Posible ring makipag-usap sa iyo ang iyong doktor tungkol sa pagbabago sa isang katulad na gamot na hindi nangangailangan ng pag-apruba. Ipapaalam sa iyong doktor at parmasya ang tungkol sa pagbabagong ito.

Kasama ba ang programang Mga Serbisyo sa Mga Bata sa California (CCS) sa pagbabago?

Oo, ang programang Mga Serbisyo sa Mga Bata sa California (CCS) ay kasama sa pag-transition sa Medi-Cal Rx. Magellan ang mangangasiwa sa iyong mga pahintulot at pagbabayad ng mga claim sa parmasya. Sasanayin at tuturuan ang iyong provider at parmasya tungkol sa bagong programa.

Ano ang dapat kong gawin kung may kailangan akong bagong gamot pagkalipas ng Sabado, Enero 1, 2022 at nangangailangan ito ng paunang pag-apruba (PA)?

Posibleng saklawin o hindi na saklawin ng Medi-Cal Rx ang mga gamot na sinasaklaw noon. Puwedeng magsumite ang iyong doktor ng PA request sa Magellan kung kinakailangan. Para sa unang 180 araw, hindi kailangan ng kahilingan para sa PA para sa mga dati nang reseta na walang dati nang naaprubahang PA para sa mga gamot na wala sa Nakakontatang Listahan ng Gamot ng Medi-Cal. Pagkalipas ng 180 araw, dapat magsumite sa Magellan ng kahilingan para sa PA. Mayroong hanggang Hunyo 30, 2021 ang iyong doktor para isumite ang kahilingan.

Ano ang dapat kong gawin kung mayroon akong reklamo kaugnay ng serbisyo sa parmasya pagkalipas ng Sabado, Enero 1, 2022?

Simula sa Sabado, Enero 1, 2022, Magellan na ang mangangasiwa sa lahat ng reklamo sa serbisyo sa parmasya. Para magsumite ng reklamo, bumisita sa www.medi-calrx.dhcs.ca.gov o tumawag sa Serbisyo sa Customer ng Magellan nang toll-free sa **1.800.977.2273**, 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, 365 araw sa isang taon.

Pakitandaan: Magagamit mo lang ang website ng Magellan at ang toll-free na numero para maghain ng reklamo sa o pagkalipas ng Sabado, Enero 1, 2022. Ihihinto na ang mga reklamo sa parmasya sa pamamagitan ng Alliance sa Sabado, Enero 1, 2022.

Paano ako makakapag-apela ng pasya sa isang benepisyo sa parmasya?

Papangasiwaan ang mga apela sa pamamagitan ng Patas na Pagdinig ng Estado. Kung hindi ka sumasang-ayon sa pagtanggì o pagbabago sa mga serbisyo ng Medi-Cal Rx, puwede kang humiling ng Patas na Pagdinig ng Estado. Ang Departamento ng Mga Serbisyon Panlipunan ng California ay may proseso ng Patas na Pagdinig ng Estado kung gusto mong mag-apela ng pasya sa isang benepisyo sa parmasya. Iba ang prosesong ito mula sa proseso ng mga apelang posibleng ginamit mo sa Alliance. Sa Pagdinig ng Estado, may hukom na susuri sa iyong kahilingan at gagawa ng pasya.

MEDI-CAL RX: ANG BAGONG SISTEMA NG BENEPISYO SA PARMASYA NG CALIFORNIA

(IPINAGPATULOY SA PAHINA 19)

Kung tatanggihan o babaguhin ang isang serbisyo, awtomatiko kang papadalhan ng form para sa paghiling ng Patas na Pagdinig ng Estado na may paunawa tungkol sa pagtanggap o pagbabago. Makukuha mo rin ang form na "State Hearing Request" (Kahilingan para sa Pagdinig ng Estado) sa www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/Pages/Medi-CalFairHearing.aspx. Makakakita sa website ng DHCS ng mga tagubilin at karagdagang opsyon.

Pagkalipas ng Sabado, Enero 1, 2022, puwede mo ring i-access ang form para sa Patas na Pagdinig ng Estado sa pamamagitan ng pagbisita sa www.medi-calrx.dhcs.ca.gov o pagtawag sa Serbisyo sa Customer ng Magellan nang toll-free sa **1.800.977.2273** (TDD: **711**).

Puwede ka ring humiling ng Pagdinig ng Estado sa pamamagitan ng pagtawag nang toll-free sa **1.800.952.5253** (TTY: **1.800.952.8349**). Pakitandaang posibleng madalas na busy ang numero kaya puwede kang makatanggap ng mensahe na tumawag sa ibang pagkakataon.

Puwede kang makakuha ng higit pang impormasyon tungkol sa Proseso ng Pagdinig ng Estado sa pamamagitan ng pagpunta sa www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/pages/medi-calfairhearing.aspx.

Saano ako makakahingi ng tulong sa paghahanap ng parmasya?

Tatanggapin ng karamihan ng parmasya ang iyong bagong saklaw. Para tanungin kung tatanggapin ng iyong parmasya ang Medi-Cal Rx puwede kang tumawag sa Toll-Free na Linya sa Tulong ng Miyembro ng Medi-Cal sa **1.800.541.5555** (TTY **1.800.430.7077**).

Kung kailangan mo tungkol sa paghahanap ng parmasya o pagkalipas ng Enero 1, 2022, gamitin ang Locator ng Parmasya ng Medi-Cal Rx online sa www.medi-calrx.dhcs.ca.gov o tumawag sa Serbisyo sa Customer nang toll-free sa **1.800.977.2273**, 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, (TTY **711**), Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm.

Pakitandaan: Magiging available ang locator ng parmasya ng website sa Marso 2021 at ang numero ng telepono simula Abril 1, 2021.

Kwalipikado ako sa Medicare at Medicaid (Medi-Cal). Paano makakaapekto sa akin ang pagbabagong ito?

Kung kwalipikado ka para sa Medicare at Medi-Cal, posibleng nasasaklawan ng Medi-Cal Rx ang mga inireresetang gamot na hindi sinasaklawan ng Medicare, kaya dapat kang makipag-usap sa iyong doktor o parmasya kung mayroon kang anumang tanong.

Kanino ako dapat makipag-ugnayan para sa tulong o higit pang impormasyon?

KUNG KASAMA KA SA ISANG PLANO NG PINAPAMAHALAANG PANGANGALAGA (MANAGED CARE PLAN, MCP) NG MEDI-CAL	KUNG SA FEE FOR SERVICE (FFS) MEDI-CAL NAGMUMULA ANG IYONG PANGANGALAGA
<p>Sa o bago ang Miyerkules, Marso 31, 2021</p> <ul style="list-style-type: none"> Kung mayroon kang mga tanong tungkol sa isang gamot o iba pang serbisyo sa parmasya, tumawag sa: Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm Numero ng Telepono: 1.510.747.4567 Toll-Free: 1.877.932.2738 Para sa mga taong may mga kapansanan sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): 711/1.800.735.2929 Para sa mga pangkalahatang tanong sa Medi-Cal Rx, tumawag sa: Linya ng Tulong para sa Miyembro ng Medi-Cal Toll-Free: 1.800.541.5555 Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (TTY): 1.800.430.7077 <p>Sa o pagkalipas ng Sabado, Enero 1, 2022</p> <ul style="list-style-type: none"> Para sa lahat ng tanong, tumawag sa: Magellan sa Call Center ng Medi-Cal Rx Toll-Free: 1.800.977.2273 (24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, 365 araw sa isang taon) Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (TDD): 711 	<p>Sa o bago ang Miyerkules, Marso 31, 2021</p> <ul style="list-style-type: none"> Kung mayroon kang mga tanong tungkol sa isang gamot o iba pang serbisyo sa parmasya, tumawag sa: Linya ng Tulong para sa Miyembro ng Medi-Cal Toll-Free: 1.800.541.5555 Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (TTY): 1.800.430.7077 <p>Sa o pagkalipas ng Sabado, Enero 1, 2022</p> <ul style="list-style-type: none"> Para sa lahat ng tanong, tumawag sa: Magellan sa Call Center ng Medi-Cal Rx Toll-Free: 1.800.977.2273 (24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, 365 araw sa isang taon) Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (TDD): 711

Para sa mga tanong tungkol sa paunawang ito, o para sa mga pangkalahatang tanong sa Medi-Cal Rx, makipag-ugnayan sa DHCS sa pamamagitan ng pag-email sa rxcarveout@dhcs.ca.gov. Tiyaking isusulat mong mayroon kang tanong tungkol sa Medi-Cal Rx. HUWAG magsama ng personal na impormasyon sa una mong email. Kung hihingi ang mga staff ng DHCS ng karagdagang impormasyon para matulungan ka, sasagot sila gamit ang isang secure na email, kung saan hihingin nila ang iyong impormasyon.

MAHAHALAGANG NUMERO NG TELEPONO

Serbisyo	Numero sa Pakikipag-ugnayan
Emergency	911
Kontrol sa Pagkalason	1.800.222.1222
Alameda County Social Services Medi-Cal Center	1.800.698.1118 o 1.510.777.2300
Pagpapatala/Mga Pagbabago sa Plano sa Medi-Cal	1.800.430.4263

ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH (ALLIANCE)

Pangunahing Linya	1.510.747.4500
Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm	1.510.747.4567
Toll-Free	1.877.932.2738
Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY)	711/1.800.735.2929

MGA SERBISYO SA PANGANGALAGA

Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-uugali

Beacon Health Options	1.855.856.0577
Alameda County Behavioral Health Care Services (ACCESS)	1.800.491.9099

Mga Serbisyo sa Pangangalaga sa Ngipin

Mga Miyembro ng Medi-Cal: Denti-Cal	1.800.322.6384
Mga Miyembrbo ng Group Care: Tumawag sa Public Authority para sa Mga Pansuportang Serbisyo sa Bahay (In-Home Supportive Services, IHSS)	1.510.577.3552

Mga Serbisyo sa Pangangalaga ng Paningin

Mga Miyembro ng Medi-Cal: MARCH Vision Care	1.844.336.2724
Mga Miyembrbo ng Group Care: Tumawag sa Public Authority para sa Mga Pansuportang Serbisyo sa Bahay (IHSS)	1.510.577.3552

Linya para sa Payo ng Nurse

Mga Miyembro ng Medi-Cal	1.888.433.1876
Mga Miyembro ng Group Care	1.855.383.7873

Makipag-ugnayan sa amin!



Alameda Alliance for Health

Mga Programa at Materyales para sa Kalusugan ng Katawan at Pag-iisip



Form sa Kahilingan ng Miyembro – Nagbibigay ang Alameda Alliance for Health (Alliance) ng edukasyong pangkalusugan nang libre. Gusto naming ikaw ang mamahala sa iyong kalusugan sa pamamagitan ng pagkakaroon ng pinakabagong impormasyon, hangga't maari. Piliin ang mga paksang gusto mong ipadala namin sa iyo. Puwede mo ring hilingin ang mga handout sa ibang format. Maraming handout ang makikita sa www.alamedaalliance.org.



MGA REFERRAL SA MGA KLASE AT PROGRAMA

- Hika
- Suporta sa Pagpapasuso
- CPR/First Aid
- Diabetes
- Programang Pang-iwas sa Diabetes (*prediabetes*)
- Malusog na Pagkain, Ehersisyo, at Timbang
- Kalusugan ng Puso
- Pagiging Magulang
- Pagbubuntis at Panganganak
- Paghinto sa Paninigarilyo (*hilingin sa Kick It California na tawagan ako*)
- WW (*dating Weight Watchers*)



MEDICAL ID

- Pumili ng isa: Bracelet Necklace
- Hika
 - Bata
 - Adult
 - Diabetes
 - Bata
 - Adult



MGA NAKASULAT NA MATERYAL

- Paunang Direktiba (*medikal na power of attorney*)
- Pag-inom ng Alak at Paggamit ng Iba pang Substance
- Hika
- Pananakit ng Likod
- Pagkontrol sa Pagbubuntis
- Kaligtasan sa Sasakyan
- Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)
- Diabetes
- Karahasan sa Bahay
- Malusog na Pagkain, Ehersisyo, at Timbang
 - Bata
 - Adult
- Kalusugan ng Puso
- Pagiging Magulang
- Pagbubuntis
- Pangangalagang Pang-iwas sa Sakit
- Paghinto sa Paninigarilyo
- Kaligtasan
 - Bata
 - Adult
- Sekswal na Kalusugan
- Stress at Depresyon
 - Bata
 - Adult

Pangalan (sarili): _____ Ginagamit na Wika sa Pagsulat: _____

Número ng ID ng Miyembro ng Alliance: _____ Ginagamit na Wika sa Pagsasalita: _____

Pangalan ng Bata (kung nalalapat): _____ **Ipadala sa iyo ang mga hiniling na materyal. Paano makikipag-ugnayan sa iyo ang Alliance?** Paki-check ang lahat ng naaangkop:

Número ng ID ng Miyembro ng Bata: _____

Edad ng Bata: _____ Telepono: _____

Address: _____ Email: _____

Lungsod: _____ Zip Code: _____ Text: _____



Para mag-order, pakisagutan ang form na ito sa portal ng miyembro sa www.alamedaalliance.org o ipadala ang form na ito sa:

Mga Programa ng Alliance Health • 1240 South Loop Road, Alameda, CA 94502

Número ng Telepono: **1.510.747.4577** • Toll-Free: **1.855.891.9169**

Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

MAHALAGANG UPDATE SA MIYEMBRO NG ALLIANCE



Salamat sa pagpili sa Alameda Alliance for Health (Alliance) para sa iyong mga pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan. Kami ang kaagapay mo sa kalusugan. May gusto kaming ibahaging mahalagang update sa iyo.

MGA SUPORTA SA KOMUNIDAD

Posibleng may available na Mga Suporta sa Komunidad sa ilalim ng iyong Pang-indibidwal na Plano ng Pangangalaga. Ang Mga Suporta sa Komunidad ay mga medikal na naaangkop at murang alternatibong serbisyo o lugar para sa mga sinasaklaw sa ilalim ng Pang-estadong Plano ng Medi-Cal. Opsyonal ang pagtanggap ng mga miyembro sa mga serbisyong ito. Kung kwalipikado ka, posibleng makatulong sa iyo ang mga serbisyong ito na makapamuhay sa mas independent na paraan. Hindi pamalit ang mga ito sa mga benepisyong nakukuha mo na sa ilalim ng Medi-Cal. Mag-aalok ang Alliance ng ilang Suporta sa Komunidad na nauugnay sa kawalan ng tirahan, Medikal na Iniangkop/Pansuportang Pagkain at Pamamagitan sa Hika (na para lang sa mga miyembrong wala pang 19 na taong gulang sa ngayon).

Kung kailangan mo ng tulong o kung gusto mong malaman kung anong Mga Suporta sa Komunidad ang posibleng available sa iyo, tumawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

MAHALAGANG UPDATE SA MIYEMBRO NG ALLIANCE



UPDATE SA 2022 HANDBOOK NG MIYEMBRO AT EBIDENSYA NG SAKLAW PARA SA MEDI-CAL

SEKSYON 4 – MGA BENEPISYO AT SERBISYO

MGA BENEPISYO NG MEDI-CAL NA SINASAKLAW NG ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH

Mga outpatient (ambulatory) na serbisyo

Ang Programa para sa Pansamantalang Pagpapalawig sa Pangangalaga Pagkatapos ng Pagbubuntis (Provisional Postpartum Care Extension Program) ay pinalitan na ng bagong Programa para sa Pagpapalawig sa Pangangalaga Pagkatapos ng Pagbubuntis.

Ang Programa para sa Pagpapalawig sa Pangangalaga Pagkatapos ng Pagbubuntis

Ang Programa para sa Pagpapalawig sa Pangangalaga Pagkatapos ng Pagbubuntis ay nagbibigay ng pinalawig na saklaw para sa mga miyembro ng Medi-Cal sa panahon at pagkatapos ng pagbubuntis.

Sa Programa para sa Pagpapalawig sa Pangangalaga Pagkatapos ng Pagbubuntis, pinapalawig ang saklaw ng Alliance nang hanggang 12 buwan pagkatapos ng pagbubuntis, anuman ang kita, citizenship, o status sa immigration ng indibidwal, at walang kinakailangang karagdang pagkilos.

Rapid Whole Genome Sequencing

Ang Rapid Whole Genome Sequencing (rWGS), pati ang individual sequencing, trio sequencing para sa isang magulang o mga magulang at kanilang sanggol, at ultra-rapid sequencing ay isang sinasaklaw na benepisyo para sa sinumang miyembro ng Medi-Cal na may edad na isang (1) taon pababa at nakakatanggap ng mga inpatient na serbisyo sa ospital sa isang intensive care unit. Ang rWGS ay isang nakikilala pa lang na paraan ng pag-diagnose ng mga kundisyon nang nasa oras para maapektuhan ang pangangalaga sa intensive care unit (ICU) ng mga batang may edad na isang (1) taon pababa. Kung kwalipikado ang iyong anak para sa Mga Serbisyo sa Mga Bata ng California (California Children's Services, CCS), posibleng saklawin ng CCS ang pananatili sa ospital at rWGS.