

# MEMBER CONNECT

Tag-init/Taglagas 2022

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

# kami ang

ALAMEDA COUNTY

*Tumutulong sa Mga Tao sa Ating Komunidad Mula Pa Noong 1996*



## SPOTLIGHT SA PROVIDER: PAGLALARAWAN SA IBIG SABIHIN NG NAGLILINGKOD NA LIDER – ANG KWENTO NI DR. KELLEY MEADE

Nakuha ni Dr. Kelley Meade sa pagtulong sa mga taong magkaroon ng access sa pangangalagang pangkalusugan at mga serbisyo sa kalusugan. Bilang nagsanay na pediatrician, kasama sa mga espesyal na interes ni Dr. Meade ang pagkontrol ng hika at pagsuporta sa maiinam na paraan ng pamumuhay para sa ating mga pinakabatang miyembro.

Nakuha ni Dr. Meade ang kanyang degree sa medisina sa Midwest sa Rosalind Franklin University of Medicine and Science, Chicago Medical School. Pagkatapos noon, tinapos niya ang kanyang residency sa pediatrics sa East Coast sa Boston University School of Medicine, Boston Medical Center.

www.alamedaalliance.org

San Leandro, California 94578  
PO Box 3789

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

(Ipinagpatuloy sa pahina 2)

PRSRST STD  
US POSTAGE  
PAID  
Alliance for Health

# SPOTLIGHT SA PROVIDER: PAGLALARAWAN SA IBIG SABIHIN NG MGA (IPINAGPATULOY MULA SA PAHINA 1)



**Noong 1995, bumalik si Dr. Meade sa Bay Area, at nagtrabaho siya sa UCSF Benioff Children’s Hospital Oakland (BCH Oakland), ang mismong lugar kung saan siya nagpaalis ng tonsils noong bata pa siya.**

Sa UCSF BCH Oakland, naglingkod si Dr. Meade bilang ang pansamantalang Chief Medical Officer, at sa kasalukuyan, nagsisilbi siya bilang ang Associate Dean of Academic and Clinical Affairs. Nakikipagtulungan si Dr. Meade sa mga namumuno sa School of Medicine ng University of California San Francisco (UCSF), at sinusuportahan niya ang mga miyembro ng faculty sa mga ginagawa nila sa pangangalaga ng pasyente, pananaliksik, pagsasanay, at adbokasiya. Kahit abala ang kanyang iskedyul, bumibisita si Dr. Meade sa Pediatric Primary Care Clinic nang hindi bababa sa isang beses sa isang linggo para matingnan ang kanyang mga pasyente. Kamakailan ay nakatanggap si Dr. Meade at ang kanyang klinika ng grant mula sa Alliance para sa pakikipagtulungan sa mga distrito ng paaralan na pahasayin ang pangangalaga ng hika sa mga bata.

Lumaki sa Oakland at Berkeley, si Dr. Meade ay tubong Bay Area na may malalim na ugnayan sa ating tinitirhan. Mula sa kagustuhan niyang maghatid ng pangangalaga sa ating mga pinakabatang miyembro hanggang sa pagpapahusay sa mga sistema ng kalusugan para sa nakararami, si Dr. Meade ang tunay na sumasalamin sa “naglilingkod na lider.” Nakikipag-ugnayan siya sa kanyang mga pasyente at sa kanilang mga pamilya para malaman ang pinakamahuhusay na paraan ng pamamahala ng mga pangangailangan sa kalusugan at pananatiling malusog. Bahagi ng kanyang istilo sa pamumuno ang dedikasyon at malasakit niya sa kalusugan ng mga bata at teenager, at ang pagseserbisyo niya sa komunidad.



# MAGLILINGKOD NA LIDER – ANG KWENTO NI DR. KELLEY MEADE



Kapag hindi siya abala, ipinagluluto ni Dr. Meade ang kanyang pamilya at makikita siya malapit sa anumang anyong tubig para maglibang gaya ng kayaking.

Ikinagagalak ng Alliance ang inihahatid na pangangalaga ni Dr. Meade sa ating mga pinakabatang miyembro at ang kanyang paglilingkod sa ating Lupon ng Mga Gobernador at Komite sa Pagpapalano ng Estratehiya, na tumutulong sa paggabay, pagsubaybay, at pag-aambag sa pangangasiwa ng ating organisasyon. Hindi matatawaran ang kanyang kaalaman, karanasan, at mga nagawa para sa Alliance, ating mga miyembro, partner na provider, at komunidad.

Nasasabik na kami sa kasalukuyang ginagawa ni Dr. Meade sa paghahanap sa pinakamahuhusay na paraan para mapaglingkuran tayong lahat.

Gusto mo bang matuto pa tungkol kay Dr. Meade? Bisitahin ang aming website at manood ng personal na mensahe mula kay Dr. Meade sa [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org).

Puwede ka ring makipag-ugnayan sa amin sa Facebook, Instagram, o Twitter para mapanood ang video.



[www.facebook.com/alamedaallianceforhealth](http://www.facebook.com/alamedaallianceforhealth)



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



[@alamedaallianceforhealth](https://www.instagram.com/alamedaallianceforhealth)

# PANATILIHIN ANG IYONG SAKLAW

Narito ang Alameda Alliance for Health (Alliance) para sa iyo. Bilang iyong kaagapay sa kalusugan, gusto naming magawa mo ang mga gusto mong gawin sa pamamagitan ng pananatiling malusog. Kasama sa pananatiling malusog ang pagpapanatili ng iyong saklaw para sa iyong mga benepisyo sa pangangalagang pangkalusugan.

## Tiyaking wala kang mapapalampas na mahalagang impormasyon tungkol sa iyong saklaw sa kalusugan sa Medi-Cal.

Tiyaking updated ang iyong impormasyon sa pakikipag-ugnayan sa aming lokal na tanggapan ng Ahensya sa Mga Serbisyong Panlipunan ng Alameda County. Puwede kang makipag-ugnayan sa kanila online, sa pamamagitan ng telepono, email, fax, o sa personal. Para mag-ulat ng anumang pagbabago sa iyong pangalan, address, numero ng telepono, o email address, tumawag sa Ahensya sa Mga Serbisyong Panlipunan ng Alameda County nang toll-free sa **1.888.999.4772** ngayong araw o bumisita sa **[www.alamedacountysocialservices.org](http://www.alamedacountysocialservices.org)**.



## ALAM MO BA?

Puwede mong kumpletuhin ang iyong taunang pag-renew at iulat ang mga pagbabago sa iyong Medi-Case online.

Gumawa ng iyong online na account ngayong araw sa pamamagitan ng pagpunta sa **[www.benefitscal.com](http://www.benefitscal.com)** at pagpili sa link na “Create An Account (Gumawa ng Account)” sa kanang sulok sa itaas, sa ilalim ng button na “Log In (Mag-log In).”

## MAHALAGA

Sa emergency sa pampublikong kalusugan (public health emergency, PHE) sa panahon ng COVID-19, nanatiling nakatala sa ating programa ang mga miyembrong sinasaklaw ng Medi-Cal. Kung may nagbago sa iyong impormasyon sa pakikipag-ugnayan o sa sitwasyon ng iyong sambahayan, i-update ang impormasyon mo ngayong araw sa aming lokal na tanggapan sa county. Puwede itong makatulong sa iyo na panatilihin ang saklaw mo sa Medi-Cal matapos ang PHE sa panahon ng COVID-19. Kung nakakatanggap ka ng social security income (SSI), iulat ang pagbabago sa iyong address sa pamamagitan ng pagtawag nang toll-free sa **1.800.772.1213** o sa aming lokal na tanggapan ng Social Security.

# BAKUNA LABAN SA COVID-19, BOOSTER, PAALALA SA PAGSUSURI

Magkakasama tayo rito, at narito kami para sa iyo.

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

Ang bakuna laban sa COVID-19 at ang booster pa rin ang pinakamahusay na paraan para maprotektahan ka mula sa at makaiwas ka sa pagkakaospital at pagkamatay na dulot ng coronavirus disease. Ito ang pinakamainam na paraan para maprotektahan ang iyong sarili at mga mahal sa buhay!

Sa ngayon, walang bayad ang bakuna laban sa COVID-19 para sa ating mga pinakabatang miyembro na anim (6) na buwan pataas. Madali lang magpa-appointment, at may opsyong mag-walk in at magpabakuna sa bahay. Puwede nang magpa-booster ang mga edad 5 taon pataas, at puwedeng makuha ng mga edad 12 taon pataas ang updated na booster.

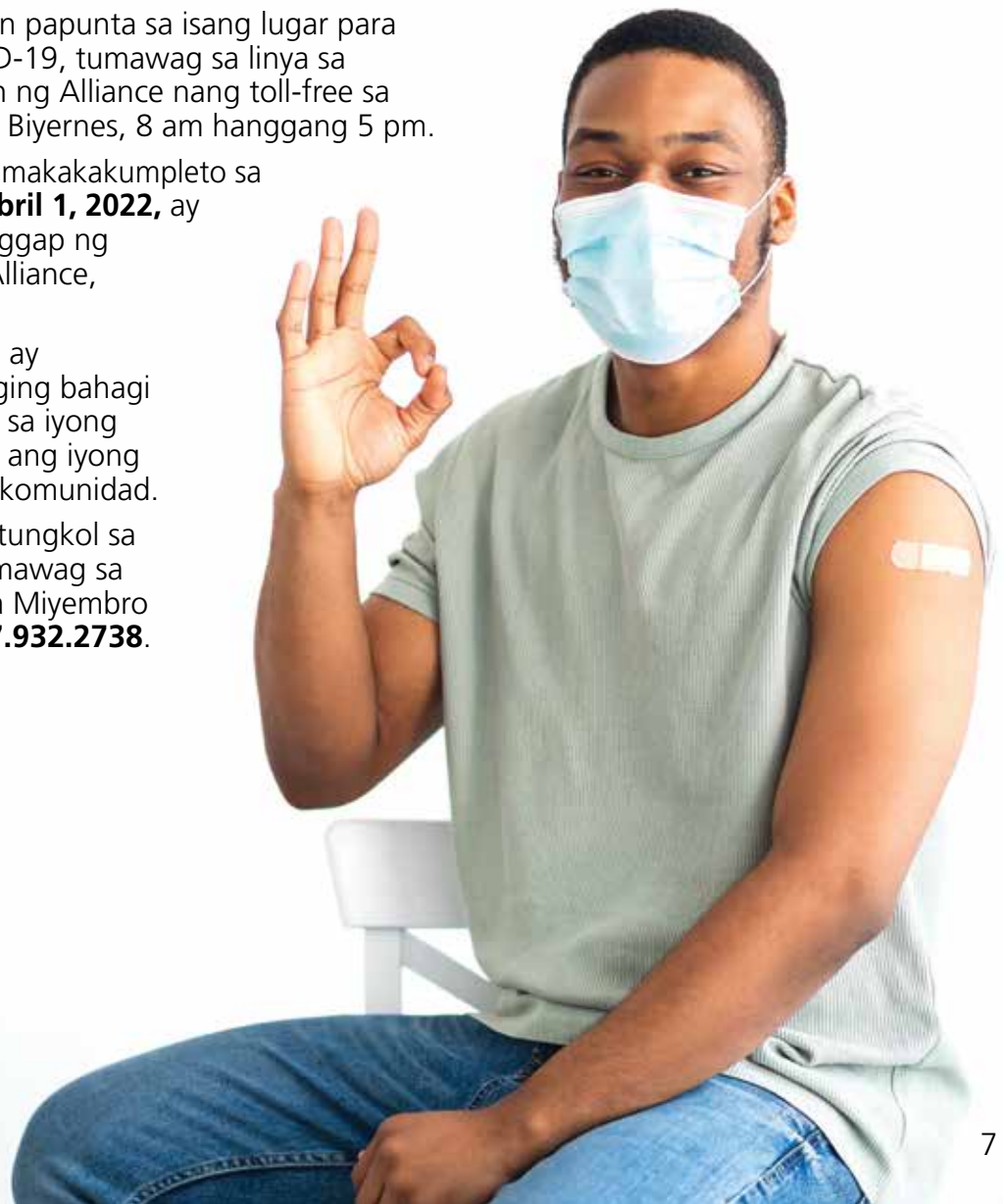
Para magpa-appointment, bumisita sa <https://my.primary.health//alco-vax-signup> o tumawag sa **1.510.208.4VAX**. Maghanap sa [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) para makita ang iba pang lugar kung saan puwedeng magpabakuna laban sa COVID-19.

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

Ang mga miyembro ng Alliance na makakakumpleto sa bakuna pagkalipas ng **Biyernes, Abril 1, 2022**, ay magiging kwalipikadong makatanggap ng \$10 na grocery gift card mula sa Alliance, hangga't may supply.

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

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



# NARITO KAMI PARA SA IYO – 2022 PANAHOON NG TRANGKASO

## SA 2022 PANAHOONG ITO NG TRANGKASO, PROTEKTAHAN ANG IYONG SARILI AT ANG ATING KOMUNIDAD MULA SA TRANGKASO AT COVID-19.

Ipinadala namin sa iyo ang paalala na ito para magpabakuna ka na laban sa trangkaso at magawa mo ang iyong bahagi nang sa gayon ay manatili kang malusog, ligtas, at malakas. Mahalagang patuloy na protektahan ang iyong sarili, ang iyong pamilya, at ang ibang tao. Available ang bakuna laban sa trangkaso, bakuna laban sa COVID-19, at ang mga booster sa lahat ng kwalipikadong miyembro ng Alliance nang walang bayad. Tumawag sa tanggapan ng iyong doktor para makahanap ng lokasyon sa malapit at makapagpabakuna laban sa trangkaso. Pwede kang magpabakuna laban sa trangkaso at laban sa COVID-19 o magpa-booster sa parehong pagbisita.\* Makipag-usap sa iyong doktor para malaman kung naaangkop sa iyo ang bagong bivalent na booster ng bakuna laban sa COVID-19.

*\*Pinagmulan: The Centers for Disease Control and Prevention – Frequently Asked Influenza (Flu) Questions: 2021-2022 Season.*



# LIBRE ANG MGA **OVER-THE-COUNTER NA RAPID TEST PARA SA COVID-19** SA MGA MIYEMBRO NG ALLIANCE GROUP CARE AT MEDICAL

## MGA MIYEMBRO NG ALLIANCE GROUP CARE

**Mula pa noong Sabado, Enero 15, 2022**, ang mga miyembro ng Alliance sa aming Group Care Plan ay puwede nang kumuha ng hanggang walong (8) over-the-counter (OTC) na rapid antigen test para sa COVID-19 bawat buwan nang walang bayad sa pamamagitan ng network ng parmasya ng Alliance.

Sundin lang ang tatlong (3) hakbang sa ibaba:

1. Pumunta sa iyong parmasyang nasa network ng Alliance o sa anumang parmasyang nasa network ng Alliance para makakuha ng mga OTC na rapid antigen test para sa COVID-19.
2. Naaprubahan dapat ng Food and Drug and Administration (FDA) ang mga rapid antigen test para sa COVID-19. Kumonsulta sa pharmacist para makumpirma ang pag-apruba ng FDA.
3. Dapat mong ipakita ang iyong ID card bilang miyembro ng Alliance para makumpirmang kwalipikado ka.

Para makakita ng parmasyang nasa network ng Alliance na malapit sa iyo, bisitahin ang aming online na direktoryo ng parmasya sa **[www.alamedaalliance.org/help/find-a-pharmacy](http://www.alamedaalliance.org/help/find-a-pharmacy)**.

Puwede ka ring 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**

Kung pipiliin mong bilhin ang mga kwalipikadong rapid antigen test na naaprubahan ng FDA para sa COVID-19 sa isang retail store o parmasyang wala sa network ng Alliance, ire-reimburse ka ng hanggang \$12.00 para sa bawat pagsusuri alinsunod sa mga alituntunin ng pederal.

Para humingi ng reimbursement para sa mga kwalipikadong pagsusuri, sundin ang mga hakbang sa ibaba:

1. Bisitahin ang Portal para sa Miyembro ng Alliance sa **[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)**.
2. Kumpletuhin ang online na Form para sa Paghiling ng Reimbursement ng Miyembro para sa mga medikal na gastusin (nasa Portal para sa Miyembro ng Alliance).
3. Mag-upload at mag-attach sa form ng kopya ng resibo bilang patunay ng pagbili.
4. Kumpirmahing para sa personal na paggamit at hindi para sa mga hindi awtorisadong layunin ang mga kwalipikadong pagsusuri.
5. Tandaan: Dapat isumite ang mga online na form para sa paghiling ng reimbursement at ang mga resibo sa pamamagitan ng secure na Portal para sa Miyembro ng Alliance.
6. Mga kumpletong form para sa reimbursement lang ang tatanggapin.
7. Para sa hanggang walong (8) kwalipikadong pagsusuri ka lang puwedeng i-reimburse bawat buwan, sa halagang \$12.00 bawat pagsusuri.



# LIBRE ANG MGA OVER-THE-COUNTER NA RAPID TEST PARA SA COVID-19 SA MGA MIYEMBRO NG ALLIANCE GROUP CARE AT MEDI-CAL (IPINAGPATULOY MULA SA PAHINA 9)

## PARA SA MGA MIYEMBRO NG MEDI-CAL SA ALLIANCE

Mula pa noong Sabado, Enero 15, 2022, ang programang Medi-Cal Rx ng Departamento ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan (Department of Health Care Services, DHCS) ng California ay sumasaklaw na ng mga over-the-counter (OTC) na rapid antigen test para sa COVID-19 para sa mga miyembro ng Alliance na nasa aming Medi-Cal Plan nang walang bayad. Para makakuha ng mga kwalipikadong OTC na rapid antigen test para sa COVID-19, pumunta sa anumang kalahok na parmasya ng Medi-Cal Rx, o tumawag sa Medi-Cal Rx nang toll-free sa **1.800.541.5555** (TTY **1.800.430.7077**) para sa higit pang impormasyon.

Para humiling ng reimbursement para sa mga OTC na rapid antigen test para sa COVID-19 mula sa programang Medi-Cal Rx ng DHCS, bumisita sa [www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/Pages/Medi\\_Cal\\_Conlan.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/Pages/Medi_Cal_Conlan.aspx).

**Tandaan:** Tatanggihan ng Alliance ang anumang kahilingan para sa reimbursement sa Medi-Cal para sa mga OTC na rapid antigen test para sa COVID-19, at hihilingin nila sa iyong sa Medi-Cal Rx idirekta ang mga nasabing kahilingan para sa reimbursement.

Para sa lahat ng iba pang tanong, 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**





# MGA STANDING REFERRAL



Kapag may standing referral ang isang miyembro ng Alliance, puwede siyang magpatingin sa isang espesyalista nang hindi nangangailangan ng bagong referral sa bawat pagpapatingin. Puwedeng gamitin ang standing referral nang hanggang 12 buwan. Puwede itong hilingin ng provider mo para sa iyo kapag mayroon kang kundisyong nangangailangan ng matagalang paggamot.

Nakalista sa ibaba ang mga halimbawa ng mga kundisyon kung saan puwedeng gumamit ng standing referral.

## **Para sa mga espesyalistang nasa network:**

- Pangangalaga ng pabalik-balik na sugat.
- Pangangalaga ng pinsalang dulot ng pagkakapaso o sunog
- Podiatry (paggamot ng paa)

## **Para sa mga espesyalistang wala sa network:**

- Hikang nangangailangan ng specialty na pangangasiwa
- Cancer
- Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)
- Pangangalaga ng pabalik-balik na sugat.
- Cystic fibrosis
- Diabetes na nangangailangan ng pangangasiwa ng endocrinologist
- Mga kundisyon sa gastrointestinal tract (digestive system) gaya ng malalang peptic ulcer, pabalik-balik na pancreatitis
- Hepatitis C
- HIV/AIDS
- Lupus
- Mga kundisyon kaugnay ng mga nerve (nervous system) gaya ng multiple sclerosis, hindi makontrol na pagkukumbulsyon
- Rehabilitasyon para sa malalang trauma, kumplikasyong operasyon
- Pagpalya ng bato
- Malalang sakit sa puso (at ugat)

# MAHALAGANG UPDATE SA MGA SERBISYO SA PANGANGALAGANG PANGKALUSUGAN NA NAUUGNAY SA PAG-UUGALI PARA SA MGA MIYEMBRO NG ALLIANCE AT ABISO SA PAG-TRANSITION SA BEACON



**Simula sa Sabado, Abril 1, 2023**, tatapusin na ng Alameda Alliance for Health (Alliance) ang kontrata nito sa Beacon Health Options (Beacon). Bilang resulta, direktang papamahalaan ng Alliance ang iyong mga pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan na nauugnay sa pag-uugali Kasama rito ang mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip at therapy sa kalusugang nauugnay sa pag-uugali (behavioral health therapy, BHT) para sa mga miyembrong wala pang 21 taong gulang at may autism. Babaguhin namin ang paraan ng pag-access mo sa mga serbisyong ito. Walang magbabago sa iyong mga benepisyo.

**Simula sa Sabado, Abril 1, 2023**, para ma-access ang mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan na nauugnay sa pag-uugali, 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: **711/1.800.735.2929**

Kung mayroon kang mga alalahanin kaugnay ng pagbabagong ito, puwede kang makipag-ugnayan sa Tanggapan ng Ombudsman sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Kalusugan ng California nang toll-free sa **1.888.452.8609**. Puwede ka ring makipag-ugnayan sa Departamento ng Pinapamahalaang Pangangalagang Pangkalusugan (Department of Managed Health Care, DMHC) nang toll-free sa **1.888.466.2219** o sa TDD para sa mga may problema sa pandinig sa **1.877.688.9891**. Puwede ka ring mag-online sa **[www.hmohelp.ca.gov](http://www.hmohelp.ca.gov)**.

## **Narito kami para tulungan ka.**

Kung mayroon kang anumang tanong tungkol sa pagbabagong ito, tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance sa numero sa itaas. Puwede ka naming tulungan sa iyong wika. Puwede ka rin naming tulungan na matuto pa tungkol sa mga iniaalok ng iyong planong pangkalusugan.

# PAG-IWAS SA AT PAG-UULAT NG PANLOLOKO, PAG-AAKSAYA, AT PANG-AABUSO (FWA) SA PANGANGALAGANG PANGKALUSUGAN

\$100 bilyon kada taon ang nagagastos ng mga nagbabayad ng buwis sa panloloko, pag-aaksaya, at pang-aabuso sa pangangalagang pangkalusugan. Puwede kang tumulong na ihinto ang panloloko sa pamamagitan ng pag-uulat nito.

## Ano ang panloloko sa pangangalagang pangkalusugan?

Kasama sa panloloko sa pangangalagang pangkalusugan ang paggawa ng mga mapanlokong pahayag o hindi pagsasabi ng ilang impormasyon para makatanggap ng mga serbisyo o bayad nang labag sa batas.

## Mga halimbawa ng panloloko:

Mga miyembro:

- Pagpapahiram o pagbibigay ng ID card bilang miyembro ng Alliance sa ibang tao.
- Pagpapanggap bilang ibang tao para makakuha ng mga serbisyo.
- Pagbabago o pamemeke ng reseta.
- Pagtatago ng mga asset o kita para makakuha ng saklaw.
- Pagbibigay ng maling impormasyon para makakuha ng mga pang-ibsan sa pananakit.

Mga provider:

- Hindi pagbibigay ng bill para sa mga serbisyo at supply, o pagbibigay ng iba mula sa ibinigay sa pasyente.
- Pagbibigay ng mga hindi kinakailangang serbisyo sa mga pasyente.
- Pagsingil sa isang miyembro ng Medi-Cal para sa mga serbisyong sinasaklaw ng Medi-Cal.

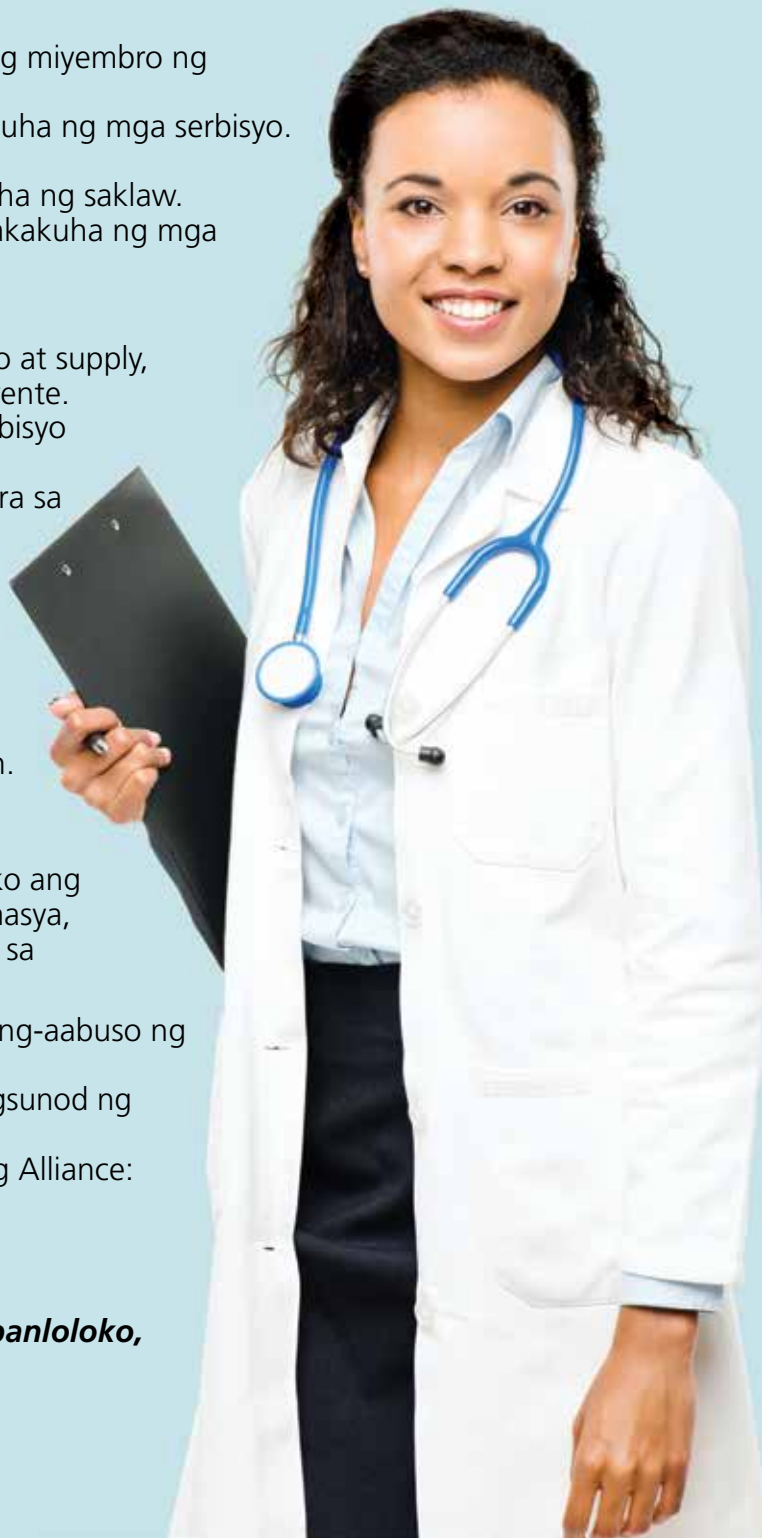
Mga parmasya:

- Pagsingil para sa isang branded na gamot kahit generic na gamot ang ibinigay.
- Pagbibigay ng gamot na iba sa inireseta.
- Pagbabago sa halaga ng reseta nang walang naaangkop na dokumentasyon.
- Pag-buy back ng gamot para sa muling pagbebenta.

Kung sa palagay mo ay may ginagawang panloloko ang aming planong pangkalusugan, mga doktor, parmasya, o miyembro, iulat ito sa pamamagitan ng alinman sa mga sumusunod:

- Tumawag sa Hotline para sa Panloloko at Pang-aabuso ng Medi-Cal sa: **1.800.822.6222**
- Tumawag sa Hotline ng Departamento sa Pagsunod ng Alliance (BAGO): **1.844.587.0810**
- Mag-email sa Departamento sa Pagsunod ng Alliance: **[compliance@alamedaalliance.org](mailto:compliance@alamedaalliance.org)**
- Bisitahin ang website: **[www.alamedaalliance.ethicspoint.com](http://www.alamedaalliance.ethicspoint.com)**

***Salamat sa pagtulong sa aming labanan ang panloloko, pag-aaksaya, at pang-aabuso.***



# ANG IYONG MGA KARAPATAN SA ILALIM NG PINAPAMAHALAANG PANGANGALAGA NG MEDI-CAL

KUNG HINDI KA SUMASANG-AYON SA NAGING PASYA NG IYONG PLANONG PANGKALUSUGAN PARA SA IYONG PANGANGALAGANG PANGKALUSUGAN, PUWEDE KANG HUMILING NG APELA SA IYONG PLANONG PANGKALUSUGAN.

## PAANO AKO HIHILING NG APELA?

Mayroon kang **60 araw** mula sa petsa ng liham ng Abiso ng Pagkilos (Notice of Action, NOA) na ito para maghain ng apela. Kung nagpasya ang iyong planong pangkalusugan na bawasan, suspindihin, o tapusin ang (mga) serbisyong natatanggap mo ngayon, posibleng patuloy mong matanggap ang (mga) serbisyo hanggang sa mapagpasyahan ang iyong apela. Tinatawag itong Aid Paid Pending. Para magkwalipika sa Aid Paid Pending, dapat kang humiling sa iyong planong pangkalusugan ng apela sa loob ng **10 araw** mula sa petsa ng liham ng NOA na ito, o bago ang petsa kung kailan sinabi ng iyong planong pangkalusugan na mangyayari ang pagbabago sa iyong (mga) serbisyo. Bagama't dapat kang bigyan ng iyong planong pangkalusugan ng Aid Paid pending kapag humiling ka ng apela sa mga nasabing timeline sa itaas, dapat mong ipaalam sa iyong planong pangkalusugan kapag humiling ka ng apela na gusto mong patuloy na matanggap ang Aid Paid Pending hanggang sa mapagpasyahan ang iyong apela.

Kung mapapalampas mo ang **10 araw** na yugto ng panahon para humiling ng apela O kung hindi ka hihiling ng apela bago ang petsa kung kailan mangyayari ang mga pagbabago sa iyong (mga) serbisyo, mayroon ka pa ring **60 araw** mula sa petsa ng liham ng NOA na ito para humiling ng apela. Gayunpaman, hindi ka makakatanggap ng Aid Paid Pending habang pinagpapasyahan ang iyong apela.

Puwedeng ikaw mismo ang humiling ng apela. O kaya, puwede mong hilingin sa isang kamag-anak, kaibigan, tagapagsulong, doktor, o abugado na humingi nito para sa iyo. Ang taong ito ay tinatawag na Awtorisadong Kinatawan (Authorized Representative, AOR). Puwede kang bigyan ng iyong planong pangkalusugan ng form para tukuyin ang iyong Awtorisadong Kinatawan. Magagawa mo, o ng iyong Awtorisadong Kinatawan, na ipadala ang anumang gusto mong ipasuri sa iyong planong pangkalusugan para mapagpasyahan ang iyong apela. May doktor, na iba sa doktor na gumawa sa unang pasya, na titingin sa iyong apela.

Puwede kang maghain ng apela sa pamamagitan ng telepono, pagsulat, o elektronikong paraan:

- **Sa pamamagitan ng telepono:**

Alameda Alliance for Health

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.371.2222**

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

- **Sa pamamagitan ng pagsulat:** Sumagot ng form para sa apela o sumulat ng liham at ipadala ito sa:

Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road

Alameda, CA 94502

ATTN: Grievance & Appeals Department

Makakakuha sa tanggapan ng iyong doktor ng mga form para sa apela. Puwede ka ring padalhan ng form ng iyong planong pangkalusugan.

- **Sa elektronikong paraan:** Bisitahin ang website ng iyong planong pangkalusugan. Pumunta sa **[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)**.

## KAILAN MAPAGPASYAHAN ANG AKING APELA?

Para sa mga Karaniwang Apela, sasagot ang iyong planong pangkalusugan sa iyong apela sa pamamagitan ng pagsulat sa loob ng **30 araw**. Kung sa palagay mo ay makakasama sa iyong kalusugan ang paghihintay ng **30 araw**, puwede kang makatanggap ng pasya sa loob ng **72 oras**. Sa paghiling ng apela sa iyong planong pangkalusugan, sabihin kung bakit makakasama sa iyo ang paghihintay. Tiyaking Pinabilis na Apela ang hihilingin mo.

Para sa mga Pinabilis na Apela, susubukan ng iyong planong pangkalusugan na bigyan ka ng pasalitang abiso tungkol sa pasya nito sa iyong apela. Para sa Karaniwan at Pinabilis na apela, padadalhan ka ng iyong planong pangkalusugan ng liham ng Abiso sa Paglutas ng Apela (Notice of Appeal Resolution, NAR). Makikita sa liham na ito ang napagpasyahan ng iyong planong pangkalusugan sa apela mo.

## PUWEDE BA AKONG HUMILING NG HIWALAY NA MEDIKAL NA PAGSUSURI AT PAGDINIG NG ESTADO?

Sa Hiwalay na Medikal na Pagsusuri (Independent Medical Review, IMR), may (mga) doktor na hindi nauugnay sa planong pangkalusugan na susuri sa iyong kaso. Sa Pagdinig ng Estado, may hukom na susuri sa iyong kaso.

Kung hindi ka sumasang-ayon sa pasya ng iyong planong pangkalusugan kaugnay ng iyong (mga) serbisyo, puwede kang humiling ng apela sa iyong planong pangkalusugan. Kung hindi ka pa rin sumasang-ayon sa pasya ng iyong planong pangkalusugan tungkol sa iyong apela, o hindi bababa sa **30 araw** na ang lumipas mula noong ihain mo ang iyong apela sa iyong planong pangkalusugan, puwede kang humiling ng IMR sa Departamento ng Pinapamahalaang Pangangalagang Pangkalusugan (DMHC). Tutukuyin ng mga staff ng DMHC kung kwalipikado ang iyong isyu para sa isang IMR.

Kadalasan, hindi ka kwalipikadong humiling ng Pagdinig ng Estado hangga't hindi mo nakukumpleto ang internal na proseso ng apela ng iyong planong pangkalusugan. Gayunpaman, may mga pagkakataon kung kailan puwede kang direktang humiling ng Pagdinig ng Estado. Puwede itong mangyari kung hindi ka inabisuhan ng iyong planong pangkalusugan nang tama o nasa oras tungkol sa iyong (mga) serbisyo. Tinatawag itong Deemed Exhaustion.



# ANG IYONG MGA KARAPATAN SA ILALIM NG PINAPAMAHALAANG PANGANGALAGA NG MEDI-CAL (IPINAGPATULOY MULA SA PAHINA 15)



Narito ang ilang halimbawa ng Deemed Exhaustion:

- Hindi ka nabigyan ng planong pangkalusugan ng liham ng NOA na ito sa gusto mong wika.
- May nagawang mali ang planong pangkalusugan na nakakaapekto sa alinman sa iyong mga karapatan.
- Hindi ka binigyan ng planong pangkalusugan ng nakasulat na liham ng NOA na nagpapatid sa iyo ng gagawin nitong pagkilos kaugnay ng iyong (mga) serbisyo.
- Nagkamali ang planong pangkalusugan sa nakasulat na liham ng NAR nito.
- Hindi napagpasyahan ng planong pangkalusugan ang iyong apela sa loob ng **30 araw** at pinadalhan ka nito ng liham ng NAR.
- Napagpasyahan ng planong pangkalusugan na nangangailangan ng agarang atensyon ang iyong kaso, pero hindi nito nasagot ang iyong apela sa loob ng **72 araw** at pinadalhan ka nito ng liham ng NAR.

Kung minsan, puwede mong sabay na hilingin ang IMR at Pagdinig ng Estado. Puwede mong ring unahing hilingin ang isa bago ang isa para malaman kung malulutas ng una ang iyong problema. Halimbawa, kung una mong hihilingin ang IMR, at hindi ka sasang-ayon sa mapagpapasyahan nito, puwede kang humiling ng Pagdinig ng Estado. Pero kung una mong hihilingin ang Pagdinig ng Estado, at naganap na ang iyong pagdinig, hindi ka na puwedeng humiling ng IMR. Sa ganitong sitwasyon, ang Pagdinig ng Estado ang huling magpapasya.

Wala kang kailangang bayaran sa Hiwalay na Medikal na Pagsusuri o Pagdinig ng Estado.

## PAANO AKO HIHLING NG HIWALAY NA MEDIKAL NA PAGSUSURI?

Makakakita sa talata sa ibaba ng impormasyon tungkol sa paghiling ng IMR sa DMHC.

Tandaang tumutukoy ang terminong karaingan sa mga reklamo at apela:

“Responsibilidad ng Departamento ng Pinapamahalaang Pangangalagang Pangkalusugan ng California na pangasiwaan ang mga plano ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan. Kung mayroon kang karaingan laban sa iyong planong pangkalusugan, dapat mo munang tawagan sa telepono ang iyong planong pangkalusugan sa **1.510.747.4567** o nang toll-free sa **1.877.932.2738** (mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929** at gamitin ang proseso ng karaingan ng iyong planong pangkalusugan bago ka makipag-ugnayan sa departamento. Ang paggamit sa pamamaraang ito ng karaingan ay hindi makakahadlang sa anumang potensyal na legal na karapatan o remedyong posibleng available sa iyo. Kung kailangan mo ng tulong sa isang karaingang nauugnay sa emergency, karaingang hindi kasiya-siyang nalutas ng iyong planong pangkalusugan, o karaingang mahigit 30 araw nang hindi nalulutas, puwede kang tumawag sa departamento para sa tulong. Posible ring kwalipikado ka para sa isang Hiwalay na Medikal na Pagsusuri (IMR). Kung kwalipikado ka sa IMR, magbibigay ang proseso ng IMR ng walang kinikilingang pagsusuri ng mga medikal na pasyang ginawa ng planong pangkalusugan na nauugnay sa medikal na pangangailangan ng isang iminumungkahing serbisyo o paggamot, mga pasya sa saklaw para sa mga paggamot na pang-eksperimento o sinisiyasat pa lang, at hindi pagkakasundo sa bayad para sa mga medikal na serbisyong pang-emergency o kinakailangan kaagad. Ang departamento ay mayroon ding toll-free na numero ng telepono (**1-888-466-2219**) at linya ng TDD (**1-877-688-9891**) para sa mga may problema sa pandinig at pagsasalita. Ang internet website ng departamento na **www.dmhc.ca.gov** ay may mga form para sa reklamo, form ng aplikasyon sa IMR, at mga tagubilin online.”

## PAANO AKO HIHLING NG PAGDINIG NG ESTADO?

Gaya ng nabanggit sa itaas, posibleng kwalipikado kang humiling ng Pagdinig ng Estado.

Puwede kang humiling ng Pagdinig ng Estado sa mga sumusunod na paraan:

- **Online** sa **www.cdss.ca.gov**.
- **Sa pamamagitan ng telepono:** Tumawag nang toll-free sa **1.800.743.8525**. Posibleng abala ang numerong ito. Puwede kang makatanggap ng mensahe na tumawag ulit sa ibang pagkakataon. Kung hindi ka nakakapagsalita o nakakarinig nang maayos, tumawag sa TTY/TDD **1.800.952.8349**.
- **Sa pamamagitan ng pagsulat:** Sumagot ng form para sa Pagdinig ng Estado o sumulat ng liham.

Ipadala ito sa pamamagitan ng koreo o fax sa:

Koreo: California Department of Social Services  
State Hearings Division  
P.O. Box 944243, Mail Station 9-17-37  
Sacramento, CA 94244-2430

Fax: **1.916.309.3487** o nang toll-free sa **1.833.281.0903**

May kasamang Form para sa Pagdinig ng Estado ang liham na ito. Tiyaking isasama mo ang iyong pangalan, address, numero ng telepono, social security number, at/o Numero ng Pagkakakilanlan ng Kumpanya (Corporate Identity Number, CIN), at ang dahilan kung bakit gusto mo ng Pagdinig ng Estado. Kung may tumutulong sa iyong humiling ng Pagdinig ng Estado, ilagay ang kanyang pangalan, address, at numero ng telepono sa form o liham. Kung kailangan mo ng interpreter, sabihin ang ginagamit mong wika sa Dibisyon ng Mga Pagdinig ng Estado. Wala kang kailangang bayaran para sa isang interpreter. Bibigyan ka nito ng Dibisyon ng Mga Pagdinig ng Estado. Kung mayroon kang kapansanan, puwede kang bigyan ng Dibisyon ng Mga Pagdinig ng Estado ng mga espesyal na libreng accommodation para matulungan kang lumahok sa pagdinig. Magsama ng impormasyon tungkol sa iyong kapansanan at sa accommodation na kailangan mo.

# ANG IYONG MGA KARAPATAN SA ILALIM NG PINAPAMAHALAANG PANGANGALAGA NG MEDI-CAL (IPINAGPATULOY MULA SA PAHINA 17)

Kapag nakahiling ka na ng Pagdinig ng Estado, puwedeng abutin nang hanggang **90 araw** bago mapagpasyahan ang iyong kaso at mapadalhan ka ng sagot. Kung sa palagay mo ay makakasama sa iyong kalusugan ang paghihintay ng **90 araw**, puwede kang humiling ng Pinabilis na Pagdinig. Kung aaprubahan ng Dibisyon ng Mga Pagdinig ng Estado ang iyong kahilingan para sa Pinabilis na Pagdinig, puwede kang magkatanggap ng pasya sa pagdinig sa loob ng **tatlong (3) araw** mula sa petsa kung kailan natanggap ng estado ang iyong file ng kaso mula sa iyong planong pangkalusugan.

Puwede kang humiling ng Pinabilis na Pagdinig sa pamamagitan ng pagtawag sa Dibisyon ng Mga Pagdinig ng Estado sa numero sa itaas. O kaya, puwede mong ipadala ang form para sa Pagdinig ng Estado o puwede kang magpadala ng liham sa Dibisyon ng Mga Pagdinig ng Estado. Dapat mong ipaliwanag kung paano makakasama sa iyong buhay, kalusugan, o kakayahang magpanatili ng pinakamabuting kalusugan ang paghihintay nang hanggang **90 araw**. Puwede kang ring humingi ng liham sa iyong doktor na makakatulong na ipakita kung bakit mo kailangan ng Pinabilis na Pagdinig.

Puwedeng ikaw mismo ang magsalita para sa iyong sarili sa Pagdinig ng Estado. O kaya, puwede mong pagsalitain ang isang kamag-anak, kaibigan, tagapagsulong, doktor, o abugado para sa iyo. Kung gusto mong magsalita para sa iyo ang isang tao, dapat kang lumagda ng form na nagsasabi sa Dibisyon ng Mga Pagdinig ng Estado na puwedeng magsalita para sa iyo ang taong iyon. Ang taong ito ay tinatawag na Awtorisadong Kinatawan.

## LEGAL NA TULONG

Puwede kang makatanggap ng libreng legal na tulong. Tumawag sa Bay Area Legal Aid nang toll-free sa **1.800.551.5554**. Puwede ka ring tumawag sa lokal na Legal Aid Society sa iyong county nang toll-free sa **1.888.804.3536**.





# PAGPAPALAWIG NG PANGMATAGALANG PANGANGALAGA (LTC) SA CALAIM



Milyun-milyong tao sa Estados Unidos ang nangangailangan ng pangmatagalang pangangalaga (Long-Term Care, LTC). Ang karamihan sa kanila ay mga nakatatandang nasa hustong gulang, pero mayroon ding mga bata at nasa hustong gulang na may mga kapansanan o pabalik-balik na kundisyon. Ang pangmatagalang pangangalaga ay puwedeng kabilangan ng personal na pangangalaga, gaya ng tulong sa pagkain, pagbibihis, o pagligo, at puwedeng ibigay sa bahay o isang pasilidad para sa LTC.

Sa kasalukuyan, “naka-carve out” ang benepisyo sa LTC at ang sinumang miyembro ng Alliance na maa-admit sa isang pasilidad para sa LTC ay maaalis sa pagkakatala sa Alliance kapag mahigit **60 araw** siyang nanatili roon, at maitatala siya sa fee-for-service (FFS) na Medi-Cal. **Simula sa Enero 1, 2023,** magiging benepisyo, sa pamamagitan ng Alliance, ang pangmatagalang pangangalaga sa mga nursing home at iba pang pasilidad. Bukod pa rito, maitatala sa Alliance ang mga taong nakatira sa mga pasilidad para sa LTC at may Medi-Cal FFS.

Bilang paghahanda sa mga pagbabagong ito, pinagsisikapan ng aming team na makipagkontrata sa mga de-kalidad na pasilidad para sa LTC. Nakikipagtulungan kami sa mga provider at partner sa komunidad para matiyak na maitatala sa Alliance ang mga taong may FFS na Medi-Cal na nasa mga pasilidad para sa LTC nang walang anumang abala.

May ilan ding miyembro sa mga pasilidad para sa LTC na puwedeng makatanggap ng dagdag na suporta sa pamamagitan ng programang Pinahusay na Pamamahala ng Pangangalaga (Enhanced Care Management, ECM) ng Alliance at Mga Suporta sa Komunidad (Community Supports, CS). Kasama sa nabanggit ang mga residente ng mga nursing facility na may mas malaking posibilidad na bumalik sa komunidad, at ang mga taong kwalipikado para sa mga pangmatagalang serbisyo sa kanilang tahanan at may kakayahang ligtas na makapamuhay nang may suporta.

Titiyakin naming magkakaroon ng access ang aming mga miyembro sa mga de-kalidad na pangmatagalang serbisyo at suporta, saanman ibigay ang mga ito.

# ANO ANG MONKEYPOX (MPX)?

## ANO ANG MPX?

Ang MPX ay isang bihirang impeksyong dulot ng virus, at kamakailan ay tumaas ang bilang ng mga kaso nito. Puwedeng magdulot ang MPX ng mga sintomas na tulad sa trangkaso, na susundan ng kapansin-pansing pamamantal, mga lesion, at bump sa katawan.

Kumakalat ang MPX sa pamamagitan ng malapitang balat sa balat na contact, pakikipagtalik, pakikipaghalikan, at matagal na paghinga nang malapitan sa isang taong mayroon nito.

### **Paano mapoprotektahan ang iyong sarili:**

- Huwag magkaroon ng malapitang balat sa balat na contact sa mga taong may pamamantal na mistulang MPX.
- Iwasan ang contact sa mga bagay at materyales na ginamit ng isang taong may MPX.
- Regular na maghugas ng mga kamay, lalo na bago kumain o pagkatapos magbanyo.

---

**MAGPATINGIN SA ISANG PROVIDER NG PANGANGALAGANG PANGKALUSUGAN KUNG MAYROON KANG PAMAMANTAL, O KUNG NAGKAROON KA NG CONTACT SA ISANG TAONG MAY MPX. MANATILI SA BAHAY KUNG MASAMA ANG PAKIRAMDAM MO.**

---

Para sa higit pang impormasyon, bumisita sa <https://monkeypox.wpengine.com>.



# BAGONG HOTLINE PARA SA KALUSUGAN NG PAG-IISIP NG MGA INA



Ang bagong Hotline para sa Kalusugan ng Pag-iisip ng Mga Ina ay nagbibigay ng 24/7 na libreng kumpidensyal na suporta, mga resource, at referral sa sinumang buntis at kapapanganak pa lang na ina na may mga kinakaharap na hamon sa kalusugan ng pag-iisip, at sa kanilang mga mahal sa buhay. Available ang serbisyo sa pamamagitan ng telepono at text sa wikang English o Spanish. May mga serbisyo ng interpreter sa ibang wika.

**Tumawag o mag-text sa 1.833.9.HELP4MOMS (1.833.943.5746) para makipag-ugnayan sa mga tagapayo sa Hotline para sa Kalusugan ng Pag-iisip ng Mga Ina.**

Puwedeng magdala ng iba't ibang emosyon ang pagbubuntis at pagkakaroon ng bagong sanggol. Sa katunayan, maraming babae ang nakakaranas ng matinding emosyon, lungkot, o pagkabagabag sa iba't ibang pagkakataon habang sila ay nagbubuntis at pagkatapos maisilang ang kanilang sanggol. Para sa maraming babae, kusang nawawala ang mga emosyong ito. Pero para sa ilan, mas matindi at posibleng magtagal nang ilang buwan ang mga nasabing emosyon.

Nagbibigay ang mga tagapayo sa Hotline para sa Kalusugan ng Pag-iisip ng Mga Ina ng real-time na suporta sa emosyon, panghihikayat, impormasyon, at mga referral. Makukuha ng mga buntis at kapapanganak pa lang na ina ang tulong at mga resource na kanilang kailangan, kung kailan nila ito kailangan.

Matuto pa sa **[www.MCHB.HRSA.gov/national-maternal-mental-health-hotline](http://www.MCHB.HRSA.gov/national-maternal-mental-health-hotline)**.

Para makakita ng provider ng kalusugang nauugnay sa pag-uugali, tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance sa **1.510.747.4567** o bumisita sa **[www.alamedaalliance.org/help/find-a-behavioral-health-care-provider](http://www.alamedaalliance.org/help/find-a-behavioral-health-care-provider)**.

# MGA SCREENING NA PAGSUSURI SA CANCER PARA SA KALUSUGAN NG MGA BABAE

Para maging malusog na babae, kailangang maunawaan at ingatan ang iyong kalusugan sa bawat yugto ng buhay mo. Makakatulong na magpatingin ka sa iyong doktor habang wala kang sakit para malaman mo ang impormasyon, mga bakuna, at screening na pagsusuri na kailangan mo.

Kapag nagmungkahi ang iyong provider ng screening na pagsusuri para sa cancer, hindi palaging ibig sabihin noon ay sa tingin niya ay mayroon kang cancer. Puwedeng maagang makita ang mga abnormal na pagbabago at cancer sa screening, na makakatulong sa matagumpay na paggamot.

## Narito ang mahahalagang screening na pagsusuri na dapat malaman:

### Pap Test at Pagsusuri para sa human papillomavirus (HPV)

Ang screening para sa cancer sa cervix ay bahagi ng eksaminasyon sa kalusugan ng mga babae na may edad na 21 hanggang 65 taon. Nangyayari sa cervix ang nasabing cancer, sa ibabang bahagi ng uterus (matris).

Kasama sa mga screening para sa cancer sa cervix ang mga sumusunod:

- Ang Pap test (o Pap smear) ay naghahanap ng mga precancer, at ng mga pagbabago sa cell na posibleng maging cancer sa cervix sakaling hindi magamot ang mga ito.
- Ang pagsusuri para sa HPV ay naghahanap sa virus (human papillomavirus) na puwedeng magdulot sa mga pagbabagong ito sa cell.

Ang mga babaeng may edad na 21 hanggang 29 ay dapat sumailalim sa isang Pap test bawat tatlong (3) taon. Ang mga babaeng may edad na 30 hanggang 65 ay puwedeng kumuha ng Pap test, pagsusuri para sa HPV, o pareho bawat tatlo (3) hanggang limang (5) taon.

Kausapin ang iyong doktor o nurse tungkol sa mga screening na kailangan mo at kung gaano kadalas kukunin ang mga ito. Pangasiwaan ang iyong kalusugan at tumawag sa provider mo ngayong araw para magpaikedyul ng pagpapatingin ng babae habang walang sakit.

### Mammogram

Ang cancer sa suso ay ang pinakakaraniwang cancer para sa mga babae sa California. Ang mammogram ang pangunahing paraan para masuri ng mga doktor kung may cancer sa suso ang isang tao. Gumagamit ito ng x-ray na may mababang dose para kunan ng larawan ang loob ng iyong mga suso.

Tanungin ang iyong doktor tungkol sa posibilidad mong magkaroon ng cancer sa suso para mapagpasyahan ang pinakamainam na plano ng screening para sa maagang pagtukoy nito. Sa pangkalahatan, dapat kumuha ng mammogram ang mga babaeng edad 50 hanggang 74 kada isang taon.



# TARA NA'T MAGPATINGIN AT MAGPABAKUNA

Maraming bata ang hindi nakapagpatingin at nakapagpabakuna sa nakalipas na ilang taon. Kasabay ng pagpasok ng mga bata para sa personal na pagkatuto at pangangalaga, mahalagang makipagtulungan ang mga magulang ng mga bata sa doktor o nurse ng kanilang anak para matiyak na updated sila sa mga pagpapatingin habang walang sakit at bakuna.

## MAY KAKAYAHAN KANG PANATILIHING MALUSOG ANG IYONG ANAK.

Ang pagtiyak na makakapunta ang iyong anak sa kanyang doktor para sa mga pagpapatingin habang walang sakit at mga bakuna ang isa sa mga pinakamagandang magagawa mo para mapanatiling ligtas ang iyong anak at ang iyong pamilya. Nagbibigay ng proteksyon ang mga bakuna mula sa mga sakit gaya ng tigdas o whooping cough na madaling makahawa at partikular na mapaminsala sa mga sanggol at bata.

### Mga Pagpapatingin ng Bata Habang Walang Sakit

Sa pagpapatingin ng iyong anak habang walang sakit, gagawin ninyo ng doktor ang mga sumusunod:

- Subaybayan ang mga milestone sa paglaki at development
- Talakayin ang anumang alalahanin sa kalusugan ng iyong anak
- Magpabakuna para makaiwas sa mga sakit

### Gaano kadalas ka dapat pumunta?

Inirerekomenda ng mga doktor na magpatingin ang mga bata sa mga edad na ito:



#### Mga Pagpapatingin Habang Walang Sakit ang Sanggol

- 3 hanggang 5 araw
- 1 buwan
- 2 buwan
- 4 na buwan
- 6 na buwan
- 9 na buwan

#### Mga Pagpapatingin ng Bata Habang Walang Sakit

- 12 buwan
- 15 buwan
- 18 buwan
- 24 na buwan
- 30 buwan
- Taun-taon matapos mag-3 taong gulang

### Mga Bakuna Laban sa COVID-19

Inirerekomenda ng Mga Center para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ang mga bakuna laban sa COVID-19 sa lahat ng may edad na anim (6) na buwan pataas. Puwedeng magpa-booster ang mga batang may edad na limang (5) taon pataas.

Pinoprotektahan ng mga bakuna laban sa COVID-19 ang mga tao mula sa matinding pagkakasakit sakaling magkaroon sila ng COVID-19. Ligtas na matatanggap ng mga bata ang iba pang bakuna sa parehong araw ng pagpapabakuna nila para sa COVID-19. Bumisita sa **vaccines.gov** para sa higit pang impormasyon tungkol sa mga bakuna laban sa COVID-19 at kung saan makakakuha nito.

Para matuto pa tungkol sa mga pagpapatingin ng bata habang walang sakit at sa mga bakuna para sa mga bata, bisitahin ang page na "Well Care" (Pangangalaga Habang Walang Sakit) sa [www.alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy-library).

# SAAN AKO DAPAT PUMUNTA PARA SA PANGANGALAGANG PANGKALUSUGAN?



Narito ang isang gabay sa pagpili kung sa tanggapan o klinika ng iyong doktor, agarang pangangalaga, o emergency room ba dapat pumunta para sa tulong.

## TANGGAPAN O KLINIKA NG DOKTOR

Para sa karaniwang sakit, hindi malubhang pinsala, o routine na eksaminasyon sa kalusugan, ang pinakamainam na lugar para makatanggap ng pangangalaga ay sa tanggapan o klinika ng doktor. Alam ng doktor mo ang kasaysayan ng iyong kalusugan at matutulungan ka niyang pamahalaan ang iyong kalusugan sa paglipas ng panahon.

## LINYA PARA SA PAYO NG NURSE

Kung hindi mo makaugnayan ang iyong doktor, puwede kang tumawag sa Linya para sa Payo ng Nurse nang walang bayad. Puwede kang bigyan ng payo ng mga nurse tungkol sa mga karaniwang alalahanin sa kalusugan o puwede ka nilang tulungan na magpasya kung saan ka pupunta para sa pangangalaga. Makakatulong ang Linya para sa Payo ng Nurse nang 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

Linya para sa Payo ng Nurse (Toll-Free)

Medi-Cal: **1.888.433.1876**

Group Care: **1.855.383.7873**

## AGARANG PANGANGALAGA

Puwede kang tingnan ng mga klinika para sa agarang pangangalaga para sa isang agarang pangangailangan sa kalusugan sa loob ng 48 oras. Matutulungan ka ng iyong doktor o ng Linya para sa Payo ng Nurse na magpasya kung agarang pangangalaga ang pinakamakakabuti sa iyo, at sasabihin nila kung saan may klinika.

## EMERGENCY

Puwede kang makatanggap ng pangangalaga para sa halos lahat ng isyu sa kalusugan sa tanggapan ng iyong doktor. Kailangan mo ng pang-emergency na pangangalaga kung ang iyong kalusugan (o kung ang kalusugan ng iyong hindi pa naisisilang na sanggol) ay posibleng mailagay sa panganib, o kung posibleng magkaroon ng matinding pinsala sa isang bahagi o organ ng katawan. Para sa pang-emergency na pangangalaga, pumunta sa pinakamalapit na ER (emergency room) ng ospital o tumawag sa **9-1-1**.

### Mga Tip para sa Pagpunta sa ER:

1. Magdala ng listahan ng lahat ng iyong gamot at allergy sa ER.
2. Pagkatapos ng iyong pagbisita sa ER, tumawag kaagad sa iyong doktor at ipaalam sa kanyang nagpunta ka sa ER.
3. Pumunta sa iyong lokal na parmasya para sa anumang bagong inireresetang gamot.

Para sa tulong sa paghahanap ng klinika o pagkuha ng transportasyon at mga serbisyo sa wika sa iyong pagpapatingin para sa pangangalagang pangkalusugan, 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: **711/1.800.735.2929**

# MGA KARAPATAN AT RESPONSABILIDAD NG MIYEMBRO



Bilang miyembro ng Alliance, mayroon kang ilang partikular na karapatan at responsibilidad:

## ANG IYONG MGA KARAPATAN

**Ito ang iyong mga karapatan bilang miyembro ng Alliance:**

- Mapakitunguhan nang may paggalang at dignidad, nang isinasaalang-alang ang iyong karapatan sa privacy at pangangailangan na panatilihing kumpidensyal ang iyong medikal na impormasyon.
- Mabigyan ng impormasyon tungkol sa plano at mga serbisyo nito, pati sa mga sinasaklaw na serbisyo, practitioner, at mga karapatan at responsibilidad ng miyembro.
- Makatanggap ng ganap na nakasalang nakasulat na impormasyon ng miyembro sa gusto mong wika, pati ng lahat ng abiso sa karaingan at apela.
- Gumawa ng mga rekomendasyon tungkol sa patakaran sa mga karapatan at responsibilidad ng Alliance.
- Pumili ng provider ng pangunahing pangangalaga sa network ng Alliance.
- Magkaroon ng napapanahong access sa mga provider ng network.
- Sumali sa pagpapasya ng mga provider tungkol sa sarili mong pangangalagang pangkalusugan, pati sa karapatang tumangging magpagamot.
- Ipabatid ang iyong mga karaingan, nang pasalita o sa pamamagitan ng pagsulat, tungkol sa organisasyon o sa pangangalagang natanggap mo.
- Malaman ang medikal na dahilan ng pasya ng Alliance na tanggihan, wakasan, o baguhin ang isang kahilingan para sa medikal na pangangalaga.
- Makatanggap ng koordinasyon ng pangangalaga.
- Mag-apela ng mga pasya para tanggihan, ipagpaliban, o limitahan ang mga serbisyo o benepisyo.
- Makatanggap ng mga libreng serbisyo sa interpretasyon na nasa iyong wika.
- Makatanggap ng libreng legal na tulong mula sa iyong lokal na tanggapan ng legal na tulong o iba pang grupo.
- Gumawa ng mga paunang direktiba.

# MGA KARAPATAN AT RESPONSABILIDAD NG MIYEMBRO

(IPINAGPATULOY MULA SA PAHINA 25)

- Humiling ng Pagdinig ng Estado kung tatanggihan ang isang serbisyo o benepisyo at nakapaghain ka na ng apela sa Alliance at hindi ka pa rin nasisiyahan sa pasya, o kung hindi ka nakakuha ng pasya sa iyong apela pagkalipas ng **30 araw**, pati ng impormasyon sa mga sitwasyon kung kailan posible ang pinabilis na pagdinig.
- Umalis sa pagkakatala sa Alliance at lumipat sa ibang planong pangkalusugan sa county kapag hiniling.
- I-access ang mga serbisyo sa pagpapahintulot ng menor de edad.
- Makatanggap ng libreng nakasulat na impormasyon ng miyembro sa iba pang format (gaya ng braille, malaking print, audio, at accessible na elektronikong format) kapag hiniling at nang nasa oras na naaangkop sa format na hinihiling at alinsunod sa Seksyon 14182 (b)(12) ng Kodigo ng Kapakanan at Mga Institusyon.
- Maging malaya sa anumang uri ng panunupil o seklusyon bilang paraan ng pamimilit, pandidisiplina, kaghinhawaan, o paghihiganti.
- Matapat na talakayin ang impormasyon tungkol sa mga available na opsyon sa paggamot at alternatibo, na ipepresenta sa paraang naaangkop sa iyong kundisyon at kakayahang umunawa, anuman ang gastusin o saklaw.
- Magkaroon ng access sa, at ng kopya ng, iyong mga medikal na talaan, at may ipabago o ipawasto sa mga ito, gaya ng nakasaad sa 45 Kodigo ng Mga Pederal na Regulasyon §164.524 at 164.526.
- Kalayaang gamitin ang mga karapatang ito nang hindi naaapektuhan ang pakikutungo sa iyo ng Alliance, ng mga provider mo, o ng Estado sa hindi kanais-nais na paraan.
- Magkaroon ng access sa mga serbisyo sa pagpapalano ng pamilya, Mga Freestanding na Center para sa Panganganak, Center ng Kalusugan na Kwalipikado sa Ilalim ng Pederal na Pamahalaan, pasilidad para sa Serbisyo sa Kalusugan ng Mga Indian, serbisyo sa pagpapaanak, Klinika ng Kalusugan sa Probinsya, serbisyo sa impeksyong naipapasa sa pakikipagtalik, at emergency na serbisyo sa labas ng network ng Alliance alinsunod sa pederal na batas.





## ANG IYONG MGA RESPONSABILIDAD

### Responsibilidad mo, bilang miyembro ng Alliance, na:

- Sabihin sa Alliance at iyong mga doktor ang kailangan naming malaman (hangga't posible) para makapaghatid kami ng pangangalaga.
- Sumunod sa mga plano ng pangangalaga at payo para sa pangangalaga na napag-usapan ninyo ng iyong mga doktor.
- Matuto tungkol sa iyong mga problema sa kalusugan at tumulong na magtakda ng mga layunin sa paggamot na sinasang-ayunan mo, hangga't posible.
- Makipagtulungan sa iyong doktor.
- Palaging ipakita ang iyong ID card bilang miyembro ng Alliance kapag kumukuha ka ng mga serbisyo.
- Magtanong tungkol sa anumang medikal na kundisyon at tiyaking nauunawaan mo ang mga paliwanag at tagubilin ng iyong doktor.
- Bigyan ang iyong doktor at ang Alliance ng tamang impormasyon.
- Tulungan ang Alliance na magpanatili ng mga tumpak at napapanahong talaan sa pamamagitan ng pagbibigay ng napapanahong impormasyon kaugnay ng mga pagbabago sa address, status ng pamilya, at iba pang saklaw sa pangangalagang pangkalusugan.
- Gumawa at magpanatili ng mga medikal na appointment at sabihan ang iyong doktor, hindi bababa sa 24 na oras bago ang iyong appointment, kapag kailangan itong kanselahin.
- Pakitunguhan ang lahat ng staff ng Alliance at staff ng pangangalagang pangkalusugan nang may paggalang.
- Gamitin lang ang emergency room (ER) kapag may emergency o kapag sinabi ng iyong doktor.



# ABISO LABAN SA DISKRIMINASYON

Labag sa batas ang pandiskrimina. Sumusunod ang Alameda Alliance for Health (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.

Ang Alliance ay nagbibigay ng:

- Mga tulong at serbisyo sa mga taong may mga kapansanan para matulungan silang mas mahusay na makipag-ugnayan nang walang bayad, gaya ng:
  - Mga kwalipikadong interpreter ng sign language.
  - Nakasulat na impormasyon sa iba pang format (malaking print, audio, mga accessible na elektronikong format, iba pang format).
- Mga serbisyo sa wika sa mga taong hindi Ingles ang pangunahing wika nang walang bayad, gaya ng:
  - Mga kwalipikadong interpreter.
  - Impormasyong nakasulat sa iba pang wika.

Kung kailangan mo ang mga serbisyonang ito, makipag-ugnayan sa:

Alameda Alliance for Health

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**

Kapag hiniling, puwedeng ibigay sa iyo ang dokumentong ito nang nasa braille, malaking print, audiocassette, o elektronikong form.

Para makakuha ng kopya sa isa mga nasabing alternatibong format, tumawag o sumulat sa:

Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road

Alameda, CA 94502

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**

## PAANO MAGHAIN NG KARAINGAN

Kung sa palagay mo ay hindi naibigay ng Alliance ang mga serbisyong ito, o nandiskrimina ito, nang labag sa batas, sa ibang paraan 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, puwede kang maghain ng karaingan sa Alliance.

Puwede kang maghain ng karaingan sa pamamagitan ng telepono, pagsulat, sa personal, o sa elektronikong paraan:

- **Sa pamamagitan ng pagtawag:**

Departamento ng Mga Sebisyo 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**

- **Sa pamamagitan ng pagsulat:** Sumagot ng form para sa reklamo o sumulat ng liham at ipadala ito sa:

Alameda Alliance for Health

ATTN: Alliance Grievances and Appeals Department

1240 South Loop Road

Alameda, CA 94502

- **Sa personal:** Bisitahin ang tanggapan ng iyong doktor o ng Alliance at sabihing gusto mong maghain ng karaingan.

- **Sa elektronikong paraan:** Bisitahin ang website ng Alliance sa **[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)**.

# ABISO LABAN SA DISKRIMINASYON (IPINAGPATULUY MULA SA PAHINA 29)

## TANGGAPAN PARA SA MGA KARAPATANG SIBIL – DEPARTAMENTO NG MGA SERBISYO SA PANGANGALAGANG PANGKALUSUGAN NG CALIFORNIA

Puwede ka ring maghain ng reklamo sa mga karapatang sibil sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan ng California, Tanggapan para sa Mga Karapatang Sibil sa pamamagitan ng telepono, pagsulat, o sa elektronikong paraan:

- **Sa pamamagitan ng telepono:**  
Departamento ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan(DHCS) ng California  
Numero ng Telepono: **1.916.440.7370**  
Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (TRS): **711**
- **Sa pamamagitan ng pagsulat:** Sumagot ng form para sa reklamo o magpadala ng liham sa:  
Deputy Director, Office of Civil Rights  
California Department of Health Care Services  
P.O. Box 997413, MS 0009  
Sacramento, CA 95899-7413  
Makakakuha ng mga form para sa reklamo sa [www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx).
- **Sa elektronikong paraan:** Mag-email sa [civilrights@dhcs.ca.gov](mailto:civilrights@dhcs.ca.gov).

## TANGGAPAN PARA SA MGA KARAPATANG SIBIL – DEPARTAMENTO NG MGA SERBISYONG PANGKALUSUGAN AT PANTAO NG U.S.

Kung sa palagay mo ay nadiskrimina ka batay sa lahi, kulay, pinagmulang bansa, edad, kapansanan, o kasarian, puwede ka ring maghain ng reklamo sa mga karapatang sibil sa Departamento ng Mga Serbisyon Pangkalusugan at Pantao ng U.S., Tanggapan para sa Mga Karapatang Sibil sa pamamagitan ng telepono, pagsulat, o sa elektronikong paraan:

- **Sa pamamagitan ng telepono:**  
U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights  
Toll-Free: **1.800.368.1019**  
Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (TTY/TDD): **1.800.537.7697**
- **Sa pamamagitan ng pagsulat:** Sumagot ng form para sa reklamo o magpadala ng liham sa:  
U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201  
Makakakuha ng mga form para sa reklamo sa [www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html](http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html).
- **Sa elektronikong paraan:** Pumunta sa Portal para sa Reklamo ng Tanggapan para sa Mga Karapatang Sibil sa <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

# MGA SERBISYO NG TULONG SA WIKA

## English Tagline

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,例如盲文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 bạn 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 Tagline (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 serbisyong ito.

## الشعار بالعربية (Arabic)

يُرَجَى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)**. تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريل والخط الكبير. اتصل بـ **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)**. هذه الخدمات مجانية.

## Հայերեն պիտակ (Armenian)

Ուշադրություն: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկապարհ Զեղ լեզվով, զանգահարեք **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)**: Կան նաև օժանդակ վիճակներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

## ប្រាសាទ្រព្យជាតិខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នកត្រូវការជំនួយជាភាសាខ្មែរ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)**។ ជំនួយនិងសេវាកម្មសម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬអ្នកមានសរសៃឈាមជាន់ក្បាល ក៏អាចទទួលបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)**។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

## (Farsi) مطلب به زبان فارسی

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)** تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)** تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

## हिंदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)** पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)** पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

## Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)**. Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)**. Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

## 日本語表記 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)**へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)**へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

# MGA SERBISYO NG TULONG SA WIKA (IPINAGPATULUY MULA SA PAHINA 31)

## 한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

## ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມິໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

## Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)**. Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)**. Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

## ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਪਿਆਰ ਦਾ ਰਿਸ਼: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)**. ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)**। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

## Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1.877.932.2738 (линия TTY: 1.800.735.2929)**. Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1.877.932.2738 (линия TTY: 1.800.735.2929)**. Такие услуги предоставляются бесплатно.

## ແທັກໄລນ໌ພາສາໄທຍ (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)** นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)** ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

## Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)**. Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1.877.932.2738 (TTY: 1.800.735.2929)**. Ці послуги безкоштовні.

## ACCESS SA WIKA

If you need help reading this document or would like a different format, please call the Alliance Member Services Department at 1.510.747.4567. **1.510.747.4567**.

Si necesita ayuda para leer este documento, o le gustaría tenerlo en un formato diferente, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

如果您需要幫助閱讀此文檔或需要不同的格式，請致電Alliance計畫成員服務處，電話：**1.510.747.4567**。

Nếu quý vị cần giúp đỡ đọc tài liệu này hoặc muốn một định dạng khác, vui lòng gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance theo số **1.510.747.4567**.

Kung kailangan mo ng tulong sa pagbasa ng dokumentong ito o kung gusto mo ng ibang format, mangyaring tumawag sa Alliance Member Services Department sa **1.510.747.4567**.

# MAHAHALAGANG NUMERO NG TELEPONO

Serbisyo	Numero sa Pakikipag-ugnayan
Emergency	<b>911</b>
Poison Control	<b>1.800.222.1222</b>
Medi-Cal Center ng Mga Serbisyong Panlipunan ng Alameda County	<b>1.800.698.1118</b> o <b>1.510.777.2300</b>
Pagpapatala/Mga Pagbabago sa Plano sa Medi-Cal	<b>1.800.430.4263</b>

## ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH (ALLIANCE)

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

## MGA SERBISYO SA PANGANGALAGA

### Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan na Nauugnay sa Pag-uugali

Beacon Health Options	<b>1.855.856.0577</b>
Alameda County Behavioral Health Care Services (ACCESS)	<b>1.800.491.9099</b>

### Mga Serbisyo sa Pangangalaga ng Ngipin

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

### Mga Serbisyo sa Pangangalaga ng Paningin

Mga Miyembro ng Medi-Cal: MARCH Vision Care	<b>1.844.336.2724</b>
Mga Miyembro ng Group Care: Tumawag sa Public Authority para sa Mga Pansuportang Serbisyo sa Bahay (In-Home Supportive Services, IHSS)	<b>1.510.577.3552</b>

### Linya para sa Payo ng Nurse

Mga Miyembro ng Medi-Cal	<b>1.888.433.1876</b>
Mga Miyembro ng Group Care	<b>1.855.383.7873</b>

## MAKIPAG-UGNAYAN SA AMIN!



[facebook.com/alamedaallianceforhealth](https://facebook.com/alamedaallianceforhealth)



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



[@alamedaallianceforhealth](https://instagram.com/alamedaallianceforhealth)



[@alameda-alliance-for-health](https://linkedin.com/company/alameda-alliance-for-health)



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

## 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](http://www.alamedaalliance.org).



### MGA REFERRAL SA MGA KLASE AT PROGRAMA

- Hika
- Suporta sa Pagpapasuso
- Cardiopulmonary Resuscitation (CPR)/ Paunang Lunas
- 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
    - Nasa Hustong Gulang
  - Diabetes
    - Bata
    - Nasa Hustong Gulang



### 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
  - Nasa Hustong Gulang
- Kalusugan ng Puso
- Pagiging Magulang
- Pagbubuntis
- Pangangalagang Pang-iwas sa Sakit
- Paghinto sa Paninigarilyo
- Kaligtasan
  - Bata
  - Nasa Hustong Gulang
- Sekswal na Kalusugan
- Stress at Depresyon
  - Bata
  - Nasa Hustong Gulang

Pangalan (sarili): \_\_\_\_\_

Número ng ID ng Miyembro ng Alliance: \_\_\_\_\_

Pangalan ng Bata (kung nalalapat): \_\_\_\_\_

Número ng ID ng Miyembro ng Bata: \_\_\_\_\_

Edad ng Bata: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

Lungsod: \_\_\_\_\_ Zip Code: \_\_\_\_\_

Ginagamit na Wika sa Pagsulat: \_\_\_\_\_

Ginagamit na Wika sa Pagsasalita: \_\_\_\_\_

**Ipadala sa iyo ang mga hiniling na materyal. Paano makikipag-ugnayan sa iyo ang Alliance?**

Paki-check ang lahat ng naaangkop:

Telepono: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Text: \_\_\_\_\_



**Para mag-order, sagutan ang form na ito sa portal para sa miyembro sa [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org) o ipadala ang form na ito sa:**

**Alliance Health Programs • 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**



# TALAN NG MGA NILALAMAN

- 1 Spotlight sa Provider: Paglalarawan sa Ibig Sabihin ng Naglilingkod na Lider – Ang Kwento ni Dr. Kelley Meade
- 3 Talaan ng Mga Nilalaman
- 4 Kalusugan ng Pag-iisip, Mga Serbisyo sa Autism Spectrum, at ang Bagong No Wrong Door (NWD) na Patakaran sa Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-iisip
- 4 Pakikipagtulungan para Mapabuti ang Kalusugan ng Pag-iisip ng Aming Mga Pinakabatang Miyembro
- 6 Panatilihin ang Iyong Saklaw
- 7 Bakuna Laban sa COVID-19, Booster, Paalala sa Pagsusuri
- 8 Narito Kami para sa Iyo – 2022 Panahon ng Trangkaso
- 9 Libre ang Mga Over-the-Counter na Rapid Test para sa COVID-19 sa Mga Miyembro ng Alliance Group Care at Medi-Cal
- 11 Mga Standing Referral
- 12 Mahalagang Update sa Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan na Nauugnay sa Pag-uugali para sa Mga Miyembro ng Alliance at Abiso sa Pag-transition sa Beacon
- 13 Pag-iwas sa at Pag-uulat ng Panloloko, Pag-aaksaya, at Pang-aabuso (FWA) sa Pangangalagang Pangkalusugan
- 14 Ang Iyong Mga Karapatan sa Ilalim ng Pinapamahalaang Pangangalaga ng Medi-Cal
- 19 Pagpapalawig ng Pangmatagalang Pangangalaga (LTC) sa CalAIM
- 20 Ano ang Monkeypox (MPX)?
- 21 Bagong Hotline para sa Kalusugan ng Pag-iisip ng Mga Ina
- 22 Mga Screening na Pagsusuri sa Cancer para sa Kalusugan ng Mga Babae
- 23 Tara Na't Magpatingin at Magpabakuna
- 24 Saan Ako Dapat Pumunta para sa Pangangalagang Pangkalusugan?
- 25 Mga Karapatan at Responsibilidad ng Miyembro
- 28 Abiso Laban sa Diskriminasyon
- 31 Mga Serbisyo sa Tulong sa Wika
- 32 Access sa Wika
- 33 Mga Pagbabago sa Address at Numero ng Telepono
- 33 Mga Programa at Materyales na Walang Bayad
- 33 Mga Serbisyo sa Wika na Walang Bayad
- 34 Programa sa Pagpapaganda ng Kalidad
- 35 Mahahalagang Numero ng Telepono
- 35 Makipag-ugnayan sa Amin!
- 36 Mga Programa at Materyales para sa Kalusugan ng Katawan at Pag-iisip

## **KALUSUGAN NG PAG-IISIP, MGA SERBISYO SA AUTISM SPECTRUM, AT ANG BAGONG NO WRONG DOOR (NWD) NA PATAKARAN SA MGA SERBISYO SA KALUSUGAN NG PAG-IISIP**

Ang Alliance ay mayroon na ngayong No Wrong Door (NWD) sa lahat ng miyembro para mapadali ang pag-uugnay sa mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip. Saan ka man unang lumapit para sa pangangalaga, puwede kang makatanggap ng mga serbisyo nang walang pagkaantala.

Pinapadali ng modelo ng NWD ang access sa mga serbisyo at paggamot. Noon, pumupunta ang mga miyembro ng Medi-Cal sa Kalusugang Nauugnay sa Pag-uugali ng Alameda County para sa mga specialty na serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip gaya ng pangangalaga sa ospital, at sa Alameda Alliance para sa mga hindi specialty na serbisyo gaya ng therapy. Ngayon, puwede ka nang lumapit sa Kalusugang Nauugnay sa Pag-uugali ng Alameda County o sa Alliance, at magpanatili ng ugnayan sa mga pinagkakatiwalaang provider kahit may magbago sa iyong mga pangangailangan sa pangangalaga.

Papadaliin ng NWD ang pag-access sa mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip at autism spectrum, at mag-aalok ito ng mas de-kalidad na pangangalaga sa aming mga miyembro.

## **PAKIKIPAGTULUNGAN PARA MAPABUTI ANG KALUSUGAN NG PAG-IISIP NG AMING MGA PINAKABATANG MIYEMBRO**

Malaki ang naging epekto ng COVID-19 sa ating mga buhay, at marami sa atin ang nakaranas ng mas matinding stress. Lubos din itong nakaapekto sa kalusugan ng pag-iisip ng mga teenager.

Bilang tugon, nag-invest ang estado ng mahigit \$4 na bilyon para mapabuti ang pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip ng mga bata at teenager sa estado. Mapupunta ang pondong ito sa mga pampublikong paaralan para maagang matukoy ang mga alalahanin sa kalusugan ng pag-iisip ng mga mag-aaral, at makapag-alok ng mga kinakailangang serbisyo.

Sinusuportahan ng Alliance ang pagsisikap na ito! Makikipagtulungan kami sa Tanggapan ng Edukasyon ng Alameda County at sa Ahensya ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan ng Alameda County para masuportahan ito. Sa susunod na taon, makikipagtulungan kami para matasa ang mga pangangailangan ng aming mga pinakabatang miyembro at makagawa ng mapa ng mga kasalukuyang serbisyo. Ang nasabing pagsisikap ay maghahanap din ng mga kakulangan sa pangangalaga, at tutukuyin nito ang mga grupong posibleng nangangailangan ng higit pang serbisyo. Bukod pa rito, hihingin namin ang opinyon ng komunidad para matiyak na malawak ang pag-unawa namin sa mga pangangailangan ng mga mag-aaral at pamilyang pinaglilingkuran namin.

Kasama ang aming mga partner, titiyakin naming may access ang mga bata at pamilyang pinaglilingkuran namin sa mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip, nang sa gayon ay makamantan nila ang pinakamabuting kalusugan ng pangangatawan at pag-iisip na posible, at ang kanilang pinakamataas na potensyal.



## **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 PROGRAMA AT MATERIALES 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 **36**, 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 ng Alliance. Para matuto pa, tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance sa **1.510.747.4567** o bumisita sa **[www.alamedaalliance.org/live-healthy](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy)**.

## **MGA SERBISYO SA WIKA NA WALANG BAYAD**

Nagbibigay kami ng mga interpreter sa aming mga miyembro sa Alliance para sa mga pagpapatingin para sa pangangalagang pangkalusugan at dokumento ng planong pangkalusugan na nasa kanilang wika o iba pang format gaya ng braille, audio, o 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**.



## 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. Susuriin namin kung nakukuha mo ang mga regular na eksaminasyon, screening, at pagsusuri na kailangan mo. Aalamin din namin kung nasisiyahan ka sa pangangalagang natatanggap mo mula sa aming mga 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. Taun-taon naming sinusuri kung nakakamit namin ang aming mga layunin.

Para matuto pa tungkol sa aming mga layunin, pag-usad, at resulta sa programa sa QI, bumisita sa **[www.alamedaalliance.org/members](http://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**.