# MAGING MALUSOG

*Mga Tip mula sa Yunit ng Pagtataguyod sa Kalusugan ng HPSM*

HealthPlan OF SAN MATEO
Healthy is for everyone

## Isagawa ang mga unang hakbang para sa KALUSUGAN NG INYONG SANGGOL

Walang kasamang instructions ang mga sanggol. Layunin nating maging malusog ang paglalakbay ng inyong sanggol. Magsimula sa mga kapaki-pakinabang na tip, impormasyon tungkol sa pagkakasakop sa kalusugan, at mga mapagkukunan ng tulong at suporta!

# UNA: TIYAKING MAY PAGKAKASAKOP SA KALUSUGAN ANG INYONG SANGGOL!

Sa pagtiyak na may pagkakasakop sa pangangalagang pangkalusugan ang inyong sanggol, makakatulong ito sa pagprotekta sa inyo at sa inyong sanggol.

Sakop ng insurance ang inyong sanggol sa loob ng 30 araw pagkapanganak. Kakailanganin ninyong i-enroll ang inyong sanggol sa insurance sa kalusugan sa loob ng 30 araw mula sa petsa ng kanyang kapanganakan para masakop siya ng insurance sa kalusugan. Mag-apply para sa Medi-Cal sa pamamagitan ng Ahensiya ng Serbisyong Pantao (Human Services Agency, HSA) ng San Mateo County.

**Makipag-ugnayan sa HSA ng San Mateo County sa lalong madaling panahon!**

**1-800-223-8383**

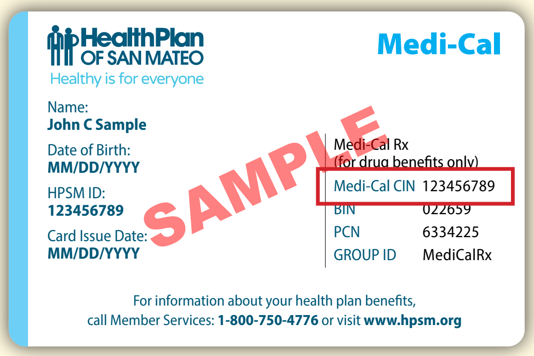
**1-650-654-8885**

400 Harbor Blvd., Bldg. B,
Belmont, CA 94002

8:00 a.m. – 5:00 p.m.

O bisitahin ang **www.smcgov.org/hsa**.

Pakihanda na ang inyong Medi-Cal case number — kilala rin bilang inyong Client Identification Number (CIN).



## PAGKATAPOS: PILIIN ANG MGA TAGABIGAY NG SERBISYO PARA SA INYONG SANGGOL

Kapag naka-enroll na sa Medi-Cal ang inyong sanggol, ang una ninyong dapat gawin ay ang pagpili ng tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) kung kanino magpapatingin ang inyong sanggol para sa lahat ng check-up. Pagkalipas ng ilang buwan, kakailanganin din ninyong pumili ng dentista para sa inyong sanggol. Para humanap at pumili ng PCP at dentista sa aming Direktoryo ng Tagabigay ng Serbisyo:

1. Pumunta sa **www.hpsm.org/find-a-provider** o i-scan ang QR code.
2. Ilagay ang inyong impormasyon sa seksiyon 1 at 2.
3. Sa seksiyon 3 piliin ang "**Primary Care**" (Pangunahing Pangangalaga) at i-click ang "**Search**" (Maghanap).
4. Sa kanang bahagi ng bagong page, i-click ang "**Specialty**" (Espesyalisasyon) at piliin ang "**Pediatrics**".
5. Kapag nahanap na ninyo ang gusto ninyong PCP, mag-log in sa Member Portal sa **www.hpsm.org/member-login**. Kung bago kayong user, mag-sign up para sa isang account.
6. I-type ang pangalan ng tagabigay ng serbisyo sa field na "**Provider**" (Tagabigay ng Serbisyo). Para pumili ng klinika, i-type ang pangalan ng klinika sa field ng "**Clinic**" (Klinika).
7. I-click ang "**Search**" (Maghanap), pagkatapos ay "**Select**" (Piliin) sa susunod na screen.
8. Pumili ng dahilan ng pagpapalit at i-click ang "**Accept**" (Tanggapin) para makakuha ng kumpirmasyon ng pagbabago at petsa kung kailan ito ilalapat.

**Madali lang pumili ng dentista!**

- Gawin ang mga hakbang 1-2 sa listahan sa itaas.
- Piliin ang "**Dental**" at i-click ang "**Search**" (Maghanap).
- Sa kanang bahagi ng bagong page, mag-click sa "**Specialty**" (Espesyalisasyon) at
- piliin ang "**Pediatric Dentistry**".

**Pagkatapos ninyong pumili ng dentista**, tawagan ang kanilang opisina para iiskedyul ang konsultasyon ng inyong anak.

**Kung may mga tanong kayo tungkol sa pagpili ng PCP o dentista para sa inyong sanggol, tawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro sa 1-800-750-4776.**

## SUSUNOD: DALHIN ANG INYONG SANGGOL SA MGA WELL VISIT

Mahalagang dalhin ang inyong sanggol sa kanyang tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) para sa mga regular na check up — kahit na mukhang malusog ang inyong sanggol. Libre para sa mga miyembro ng HPSM ang mga check-up na ito, na tinatawag ding mga well visit.

### SA PAMAMAGITAN NG MGA REGULAR NA WELL VISIT, NAGAGAWA NG PCP NG INYONG SANGGOL ANG MGA SUMUSUNOD:

- Suriin ang kalusugan ng inyong sanggol.
- Maagap na matugunan ang anumang alalahaning pangkalusugan.
- Subaybayan ang paglaki (timbang, taas, at laki ng ulo).
- Subaybayan ang development (paano kumikilos, gumagalaw, naglalaro, natututo, at tumutugon sa ibang tao ang inyong anak).
- Talakayin ang mga dapat ninyong asahang magawa ng inyong sanggol sa pagitan ng kasalukuyan at susunod na konsultasyon.

## HABANG NASA ISANG WELL VISIT, GAGAWIN NG PCP NG INYONG SANGGOL ANG MGA SUMUSUNOD:

- Sagutin ang mga tanong o alalahanin ninyo tungkol sa kalusugan ng inyong sanggol.
- Suriin ang katawan ng inyong sanggol.
- Kumustahin ang mga pang-araw-araw na aktibidad (pagsuso, pag-ihi, pagdumi, at pagtulog).
- Magsagawa ng mga pag-eksamen batay sa edad ng inyong sanggol – gaya ng pagsusuri sa potensyal na exposure sa lead.
- Ipaalam sa inyo ang kanyang mga alalahanin tungkol sa kalusugan ng inyong sanggol at gumawa ng plano kasama kayo para tugunan ang mga iyon.
- Turukan ang inyong sanggol ng mga bakunang kailangan na niyang matanggap.
- Magbahagi ng mga suhestiyon para mapanatiling malusog ang inyong sanggol, gaya ng pangangalaga sa kanilang mga ngipin at gilagid.
- Magbahagi ng mga tip para mapanatiling ligtas ang inyong sanggol.
- I-refer ang inyong sanggol sa isang espesyalista kung kailangan.

## MGA TIP PARA MASULIT ANG WELL VISIT NG INYONG SANGGOL:

**1** Magdala ng listahan ng mga tanong/alalahanin, gaya ng:

- Malusog ba ang timbang ng sanggol ko?
- May kailangan bang anumang pag-eksamen ang sanggol ko?
- Updated ba ang sanggol ko sa kanyang mga bakuna?
- Ayos lang ba ang screen time para sa sanggol ko?

**2** Dalhin ang anumang impormasyong sa tingin ninyo ay dapat malaman ng PCP ng inyong sanggol, gaya ng:

- Rekord ng bakuna ng inyong sanggol.
- Anumang buod pagkatapos ng konsultasyon (after-visit summary) mula sa kamakailang konsultasyon para sa agarang pangangalaga, pagpunta sa emergency room, o pagpapaospital.

**3** Mga form na kailangan ninyong sagutan.

Iiskedyul ang susunod na well visit ng inyong sanggol bago umalis sa opisina ng PCP. Humingi ng reminder card at ilagay ang petsa ng pagbisita sa inyong kalendaryo.

## PROTEKTAHAN ANG INYONG ANAK SA LEAD POISONING

Walang ligtas na antas ng lead para sa mga bata. Kahit kaunti lang ang lead, napatunayang nakasasama ito sa kakayahang matuto at mag-focus. Puwedeng ma-expose ang mga bata sa lead sa iba't ibang paraan, gaya ng mga sumusunod:

- Pagtira sa bahay na ginawa bago ang 1978 na ginamitan ng lead-based na pintura.
- Paglunok o paglanghap ng lead dust mula sa mga pintura, laruan, o alahas.
- Paghawak sa balat o pantrabahong damit ng isang miyembro ng pamilyang gumagamit ng mga lead-based na produkto sa trabaho.

## PARA PROTEKTAHAN ANG MGA BATA LABAN SA LEAD POISONING

- Regular na hugasan ang mga kamay ng inyong anak, ang kanyang mga laruan, at ang mga lugar kung saan siya naglalaro.
- I-repair ang mga nababakbak na pintura sa inyong bahay.
- Makipag-usap sa tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) tungkol sa pagpapa-test para sa lead.
  - Blood test ang pinakamainam na paraan para malaman kung na-expose ang inyong anak.
  - Dapat ipa-test ang mga bata sa mga edad na isa at dalawang taon.

Alamin ang higit pa sa:
**www.hpsm.org/child-health/health-and-safety**
o i-scan ang QR code.

**Kapag na-test na ang inyong sanggol para sa lead, hilingin sa kanyang PCP na ipaliwanag ang mga resulta ng test. Kung mataas ang antas ng lead sa dugo ng inyong sanggol, makipagtulungan sa kanyang PCP para planuhin ang mga follow-up na test at pagbisita.**

# PAG-AALAGA SA NGIPIN NG INYONG ANAK

Para sa karamihan ng mga sanggol, unang tumutubo ang kanilang mga ngipin sa edad na mga anim na buwan. Pero puwede ring tumubo ang mga ngipin kahit edad tatlong buwan pa lang. Mahalagang pangalagaan ang ngipin ng inyong sanggol sa sandaling tumubo na ang mga ito.

## NGIPIN NG SANGGOL:

- Pinupuwestuhan ang lugar kung saan tutubo ang permanenteng ngipin.
- Tinutulungan ang inyong sanggol na ngumuya.
- Tinutulungan ang inyong sanggol na matutong magsalita.

## KAPAG NAGSIMULA NANG TUMUBO ANG NGIPIN NG INYONG SANGGOL:

- Punasan ang kanyang mga gilagid at sipilyuhin ang kanyang ngipin nang dalawang beses sa isang araw gamit ang isang malambot at malinis na tela at/o maliit na sipilyo at plain na tubig.
- Bisitahin ang dentista para matutunan kung paano maiiwasan at matutukoy ang mga senyales ng mga problema sa ngipin sa maagap na paraan.
- Makipag-usap sa dentista o PCP ng inyong sanggol tungkol sa paglalagay ng fluoride varnish sa ngipin ng inyong sanggol. Posibleng isa itong madaling paraan para maiwasan ang pagkabulok ng ngipin o mga cavity. Wala pa itong tatlong minuto at ligtas ito para sa mga sanggol at maliliit na bata.

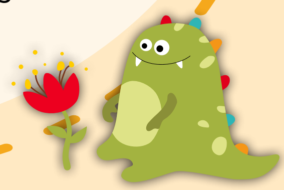
# PAGPAPANATILING MALUSOG ANG NGIPIN NG INYONG SANGGOL

1. Makipag-usap sa tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) ng inyong sanggol tungkol sa kung kailan sisimulan ang pagpapakain ng mga solid na pagkain at pagpapainom maliban sa gatas ng ina at/o formula.
2. Limitahan ang mga juice at iba pang matatamis na pagkain at inumin (kapag kumakain na ang inyong sanggol ng mga solid na pagkain at umiinom na ng mga inumin maliban sa gatas ng ina at/o formula).
3. Pagkatapos ng una niyang konsultasyon sa dentista, ipatingin siya kada anim na buwan – o ayon sa rekomendasyon.

Alamin ang higit pang tip para mapanatiling malusog ang ngipin ng mga bata sa **http://www.hpsm.org/child-health/oral-health/**.

HPSM Dental

Nakakakuha ng pangangalaga sa ngipin ang mga miyembro ng HPSM Medi-Cal sa pamamagitan ng HPSM Dental. Bisitahin ang **www.hpsm.org/dental** para alamin ang tungkol sa mga sakop na serbisyo sa pangangalaga sa ngipin at kung paano pipili ng dentista.



## MAKAKUHA NG MGA LIBRENG MASASAKYAN PAPUNTA SA MGA APRUBADONG PAGBISITA PARA SA PANGANGALAGANG PANGKALUSUGAN.

Hindi dapat makahadlang ang kawalan ng transportasyon para maihatid ang inyong sanggol sa kanyang mga well visit. Gamitin ang **Benepisyo sa Pagsakay ng HPSM** kapag wala kayong anupamang masasakyan. Kabilang dito ang mga well visit, parmasya, pangangalaga sa ngipin, at higit pa. Hindi sakop ang mga biyahe sa mga lokasyong hindi nauugnay sa pangangalagang pangkalusugan (mga paaralan o grocery store).

Para mag-iskedyul ng pagsakay, tawagan ang American Logistics sa **1-844-856-4389** sa loob ng hindi bababa sa dalawang (2) araw na may pasok bago ang inyong appointment. Para sa mga agarang appointment, tumawag sa lalong madaling panahon (kabilang ang pagkaraan ng oras ng trabaho). Bago tumawag, tandaan ang mga sumusunod:

- Dapat kayong magdala ng car seat para sa inyong sanggol.
- Dumating sa tamang oras at maging handa. Susunduin kayo ng driver nang hindi bababa sa isang oras at labinlimang minuto bago ang oras ng inyong appointment. Limang minuto lang maghihintay ang driver sa pagsusunduang lugar.
- Kung hiniling ninyong magpahatid pauwi, tumawag pagkatapos na pagkatapos ng inyong appointment.

▶ Alamin ang higit pa sa **www.hpsm.org/ride**.

Pakihanda ang inyong HPSM ID card kapag nagpa-iskedyul kayo at kapag sasakay na kayo.

## MAKAKUHA NG LIBRENG MEDIKAL NA PAYO NANG LIBRE SA TELEPONO

Kung nag-aalala kayo tungkol sa kalusugan ninyo o ng inyong sanggol, ang HPSM ay may linya ng pagpapayo ng nurse na bukas 24 na oras kada araw/pitong araw kada linggo.

Tawagan ang **Linya ng Pagpapayo ng Nurse ng HPSM** sa **1-833-846-8773** kung hindi available ang inyong tagabigay ng serbisyo. Ang mga rehistradong nurse ay handang sagutin ang mga tanong tungkol sa mga sintomas ninyo o ng inyong sanggol.

▶ Alamin pa kung kailan dapat tumawag sa **www.hpsm.org/nurse-advice-line**.

Para sa mga tanong tungkol sa mga benepisyo at sakop na serbisyo,
tawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro ng HPSM sa **650-616-2133**.

## MGA MAPAGKUKUNAN NG TULONG AT IMPORMASYON

May mga tanong man kayo tungkol sa kalusugan ng inyong sanggol o sa inyong mga benepisyo, narito ang HPSM para tulungan kayo. Alisin ang sheet na ito mula sa booklet na ito at ilagay ito kung saan ninyo ito makikita. Malalaman na ninyo palagi kung sino ang dapat tawagan kung may mga tanong kayo.

| Gusto ninyong gawin | Paano ito gagawin |
|---|---|
| I-enroll ang inyong sanggol sa Medi-Cal | Makipag-ugnayan sa Ahensiya ng Serbisyong Pantao ng San Mateo County sa **1-800-223-8383** |
| Mag-iskedyul ng mga appointment at well visit o magtanong tungkol sa kalusugan ng inyong sanggol | Tawagan ang tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) ng inyong sanggol |
| Humingi ng impormasyon tungkol sa HPSM Dental plan | Bisitahin ang **www.hpsm.org/dental** |
| Humingi ng medikal na payo kapag hindi available ang inyong tagabigay ng serbisyo | Tawagan ang Linya ng Pagpapayo ng Nurse ng HPSM sa **1-833-846-8773** |
| Makakuha ng mga masasakyan papunta sa mga aprubadong pagbisita para sa pangangalagang pangkalusugan at parmasya nang libre | Bisitahin ang **www.hpsm.org/ride** o tumawag sa **1-844-856-4389** |
| Humingi ng impormasyon tungkol sa kung paano tutulungan ang inyong sanggol na manatiling malusog | Tingnan ang Mga Tip sa Kalusugan ng Bata ng HPSM sa **www.hpsm.org/child** |
| Magtanong tungkol sa inyong mga benepisyo at sakop na serbisyo | Tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro ng HPSM sa **650-616-2133** |
| Alamin ang tungkol sa mga mapagkukunan ng tulong at suporta sa komunidad para sa mga magulang | Tawagan ang Yunit ng Pagtataguyod sa Kalusugan ng HPSM sa **650-616-2165** |

Marami ring libreng lokal at pambansang mapagkukunan ng tulong at suporta sa kalusugan ng isip para sa mga bagong magulang. Puwede kayong makipag-ugnayan sa marami sa kanila sa pamamagitan ng telepono nang 24 na oras kada araw, 7 araw kada linggo. Tawagan ang Yunit ng Pagtataguyod sa Kalusugan ng HPSM sa **650-616-2165** para sa higit pang impormasyon.

Nakatuon ang HPSM sa pagtulong sa inyo at sa inyong sanggol na **Maging Malusog** sa pamamagitan ng pag-iimbita sa inyo na magbasa at matuto tungkol sa inyong kalusugan at sa kalusugan ng inyong sanggol, at magkaroon ng aktibong papel dito. Sana ay makatulong sa inyo ang impormasyong ito.

Napakahalaga sa amin ng inyong feedback. Pakisabi sa amin ang palagay ninyo tungkol sa booklet na ito. Bisitahin ang **www.hpsm.org/comms-survey** o gamitin ang inyong mobile device para i-scan ang QR barcode sa ibaba para sagutan ang aming limang minutong survey.

HealthPlan OF SAN MATEO
Healthy is for everyone