

Health matters

Health Plan
OF SAN MATEO
Healthy is for everyone

Taglagas 2019 Mat Thomas—Editor | Peggie Van—Tagadisenyo

SA ISYUNG ITO

- 2 Protektahan Ang Inyong Pamilya sa Tigdas o Measles
- 2 Census 2020: Magpabilang sa Census!
- 3 Nairanggong #1 ang CareAdvantage ng HPSM sa Botohan sa Kasiyahan ng Miyembro (Member Satisfaction Poll)
- 3 Magsagawa ng mga Bagay-bagay Anumang Oras Kahit Saan sa Alinmang Aparato (Device)
- 4 Tumanggap ng Libreng Tulong sa Pagtigil sa Paninigarilyo
- 4 Tatlong Paraan para Malabanan ang Trangkaso at Manatiling Malusog!
- 5 Sumailalim sa mga Kailangan Ninyong Test sa Kanser – Pero *Huwag Magpaloko!*
- 5 Paglipat ng Healthy Kids ng HPSM patungo sa Medi-Cal
- 6 Sumailalim sa Regular na Mammogram at Pap Test para Matulungan kayong Manatiling Malusog

May Mga
Tanong ba Kayo?
Bisitahin ang
hpsm.org

Ang *HealthMatters* ay inilalathala bilang serbisyo sa komunidad para sa mga miyembro ng Health Plan of San Mateo (HPSM). Kung mayroon kayong anumang alalahanin o tanong tungkol sa espesipikong nilalaman na makaaapekto sa inyong kalusugan, pakikontak ang inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan. Puwedeng gamitin ang mga modelo sa mga larawan at mga guhit.

PRSRRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
HPSM

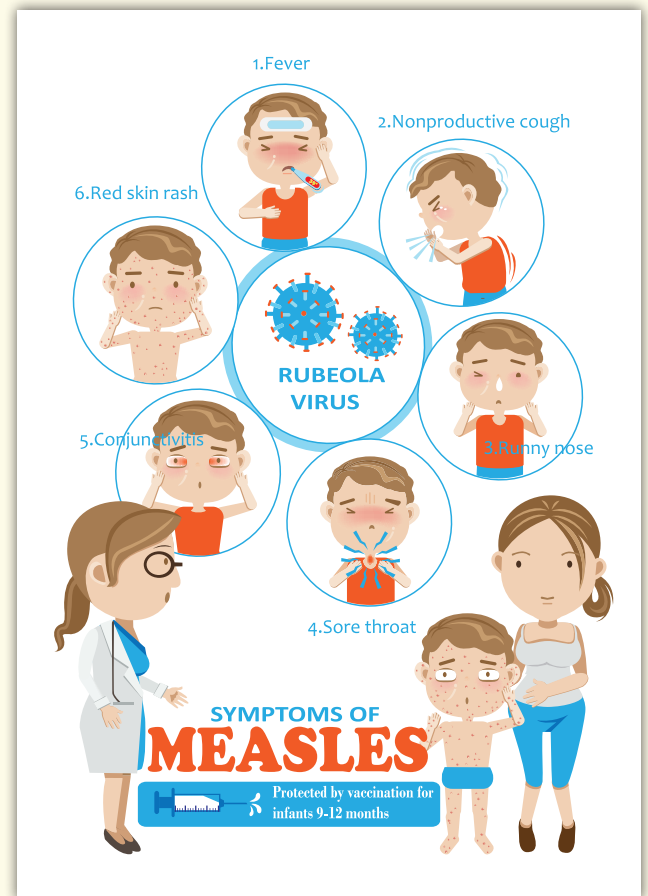
Health Plan
OF SAN MATEO
Healthy is for everyone
801 Gateway Blvd., Suite 100
South San Francisco, CA 94080
650-616-0050 • www.hpsm.org

Protektahan Ang Inyong Pamilya sa Tigdas

Dumaranas ngayon ang Estados Unidos ng pinakamalubhang pagkalat ng tigdas sa loob ng 27 taon. Puwedeng maging sanhi ang tigdas para kayo at ang inyong mga anak ay malubhang magkasakit. Nasa pinakamapanganib na kalagayan ang mga batang mas bata pa sa limang taon ang edad. Naoospital ang isa sa bawat limang tao na nagkakaroon ng tigdas. May ilang tao na namamatay dahil sa tigdas.

Gawin ang tatlong hakbang na ito para maprotektahan ang kalusugan ng inyong pamilya

- ✓ **Magpabakuna** Sinumang hindi pa nababakunahan sa tigdas ay nasa panganib na magkasakit nito. Tanungin ang inyong doktor kung nasa panahon ang pagpabakuna sa inyo at sa inyong mga anak. Kung hindi, magpabakuna para hindi kayo magkatigdas. Kailangan ng dalawang dosis ng inyong anak na pinakamainam na gawin sa:
 - 1) 12 hanggang 15 buwan ang edad at
 - 2) 4 hanggang 6 taong gulang
- ✓ **Bantayan ang mga senyales ng tigdas** Mga pangunahing senyales ang mataas na lagnat, ubo at pamamantal. Puwedeng kasama sa pamamantal ang mga patse sa bibig. Madalas na nagsisimula ito sa mukha at kumakalat pababa sa katawan.
- ✓ **Alamin pa ang tungkol dito** Bumisita sa Mga Sentro para sa Pagkontrol sa mga Sakit (Centers for Disease Control) sa www.cdc.gov/measles.



ALAM BA NINYO?

Isa ang San Mateo County sa pinaka-nasa panganib na lugar para sa tigdas sa Estados Unidos.

Ganito ang sitwasyon nito dahil nasa county ang San Francisco International Airport. Higit na karaniwan ang tigdas sa Europa, Asya at Aprika. Puwedeng magdala ang mga nagbibiyaheng tigdas pagbalik nila mula sa ibang bansa. **Siguraduhin na nagpabakuna kayo o kumokonsulta sa inyong doktor bago bumiyaheng.**



Census 2020: Magpabilang sa Census!

Magkakaroon ng census sa buong Estados Unidos sa 2020. Napakahalagang mabilang ang bawat tao na naninirahan sa San Mateo County. Nakabatay ang pagpopondo sa mga lokal na programa sa datos mula sa census. Gayundin ang bilang ng mga miyembro sa Kongreso na makukuha ng California. Dahil dito, kapag hindi sumasali sa census ang mga tao, nawawalan ng pondo ang mga programa at nababawasan ng kapangyarihan ang mga tao.

Simula sa Marso 2020, masasagutan na ninyo ang form para sa census online, sa pamamagitan ng telepono o sa koreo. Napakahalagang sagutan ninyo ito at isama ang lahat ng tao na naninirahan sa tahanan ninyo. Maikli lamang ang fom at nagtatanong ng napakabatayang mga tanong. Pananatiliing pribado ang datos na inyong ibibigay. Bisitahin ang www.smccensus.org para alamin pa ang tungkol dito.

Nairanggong #1 ang CareAdvantage ng HPSM sa Botohan sa Kasiyahan ng Miyembro (Member Satisfaction Poll)

Sa botohan kamakailan na isinagawa ng University of California, San Francisco (UCSF) tungkol sa kasiyahan ng mga miyembro ng Cal MediConnect (CMC), nairanggong nangunguna ang programang CareAdvantage CMC ng HPSM sa pitong county na may planong CMC. Batay ang mga resulta ng ebalwasyon ng UCSF sa mga survey na ginawa sa pamamagitan ng pagtawag sa telepono sa mga miyembro ng planong CMC sa loob ng mahabang panahon. Mula 2016, 10,000 miyembro ng CMC sa pitong kalahok na county ang pana-panahong ininterbyu tungkol sa kanilang mga karanasan sa programa. Makikita sa mga resulta na malamang na ang mga miyembro ng CareAdvantage ay:

- May personal na doktor
- Pareho pa rin ang doktor magmula noong bago pa sila sumali sa CareAdvantage
- Nasisiyahan sa napili nilang mga doktor
- Nasisiyahan sa napili nilang mga ospital (nag-tie sa San Bernadino County)
- May pinakamaraming oras ng Mga Pansuportang Serbisyo sa Tahanan (In-Home Support Services, IHSS) (nag-tie sa Santa Clara County)

Sinabi ng CEO ng HPSM na si Maya Altman na "Ipinapakita ng tagumpay na mga resulta ng HPSM ang mabuting epekto ng HPSM sa ating komunidad at pinalalakas ang ating papel bilang lider sa pangangalagang pangkalusugan sa estado. Ipinagbibigay-alam sa atin ng ganitong uri ng opisyal na pagkilala na nasa tamang landas tayo at umaasa akong mahihikayat nito ang mas marami pang tao na sumali sa CareAdvantage."

Puwede kayong sumali sa CareAdvantage kung kayo ay:

- Nakatira sa San Mateo County
- May Medicare na Mga Bahagi A & B at
- May ganap (full-scope) na Medi-Cal

Para sumali sa CareAdvantage, tumawag sa:

- **650-616-1500**
- Libreng Tawag: **1-888-252-3153** o
- TTY: **1-800-735-2929** o i-dial ang **7-1-1**

Para alamin pa ang tungkol dito, bumisita sa www.hpsm.org/join-careadvantage

Magsagawa ng mga Bagay-bagay Anumang Oras sa Alinmang Aparato (Device)

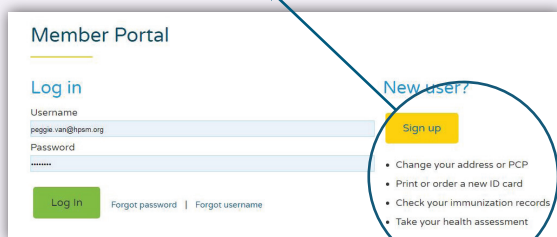
Tingnan ang Portal ng Miyembro ng HPSM – may katangian na online self-service (magagamit ninyo nang mag-isa para sa sarili) na nagpapahintulot sa inyong:

Palitan ang inyong PCP

Mag-order ng bagong ID card

Palitan ang inyong address

Tingnan ang inyong rekord sa pagpapabakuna



Para masimulan ang paggamit sa Portal ng Miyembro:

1. Pumunta sa www.hpsm.org at iklik ang **Member Portal** buton sa itaas sa kanang bahagi
2. Pumunta pababa at iklik ang **New user sign-up** na buton
3. Sundin ang mga gabay sa pagpapalista

Kung kailangan ninyo ang tulong sa paggawa ng account para sa Portal ng Miyembro, tumawag sa HealthTrio nang walang bayad sa **1-877-814-9909**

Kung mayroon kayong mga katanungan tungkol sa inyong mga benepisyo o sa impormasyon na nasa Portal ng Miyembro, tumawag sa HPSM

Mga miyembro ng CareAdvantage

Tumawag sa **1-866-880-0606** o sa **650-616-2174** Lunes–Linggo 8:00 a.m. hanggang 8:00 p.m.

Mga miyembro ng lahat ng iba pang plano

Tumawag sa **1-800-750-4776** o sa **650-616-2133** Lunes–Biyernes 8:00 a.m. hanggang 6:00 p.m. TTY: **1-800-735-2929** o i-dial ang **7-1-1**

Humingi ng Libreng Tulong sa Pagtigil sa Paninigarilyo

Alam ba ninyo na mas maagang namamatay nang 10 taon ang karamihan sa naninigarilyo kaysa hindi naninigarilyo?

Kapag naninigarilyo kayo, ang pagtigil ang isa sa pinakamagandang paraan para bumuti ang inyong kalusugan. Napakamapanganib din ng paninigarilyo sa mga taong mataas ang presyon ng dugo o kababaihang nagdadalanta. Ang pagtigil sa paninigarilyo ay mas magpapalusog din sa mga tao sa inyong paligid dahil may dulot na parehong panganib sa kalusugan ang usok na ibinubuga ninyo. Hindi maganda ang ibinubugang usok ng mga naninigarilyo sa mga bata at sa kababaihang nagdadalanta.

Paano konektado ang sakit sa puso sa paninigarilyo?

- Itinataas ng paninigarilyo ang panganib na magkaroon ng sakit sa puso
- Ang sakit sa puso ang nangungunang sanhi ng kamatayan sa Estados Unidos ngayon.



Nakasasama din ang vaping

Inaakala ng ibang tao na mas ligtas ang vaping kaysa paninigarilyo. Gayon pa man, hindi pa rin alam ng mga mananaliksik ang pangmatagalang epekto ng vaping sa kalusugan. May nicotine ang karamihan sa mga e-cigarette, na sobrang nakakaadik at masama sa inyong kalusugan. Alamin ang iba pang bagay tungkol dito sa www.hpsm.org/vaping.

Humingi ng tulong para tumigil

Sinasakop ng HPSM ang mga lozenges, gum, pildoras at patches. Tanungin ang inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga kung alin ang pinakamabuti para sa inyo.

Ang Gabay sa Telepono para sa mga Naninigarilyo sa California (California Smokers' Helpline) ay nag-aalok ng libreng tulong sa pamamagitan ng pagpapayo sa telepono at ng programang gumagamit ng pagte-text para sa pang-araw-araw na mga paalala. May mga kapaki-pakinabang din silang impormasyon sa www.nobutts.org. Tumawag upang makakuha ng tulong at ng libreng pakete ng impormasyon sa koreo.

- Ingles: **1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)**
- Tsino: **1-800-838-8917**
- Koreano: **1-800-556-5564**
- Espanyol: **1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386)**
- Vietnamese: **1-800-778-8440**
- Mga Ngumunguya ng Tabako: **1-800-844-CHEW (1-800-844-2439)**

Tatlong Paraan upang Malabanan ang Trangkaso at Manatiling Malusog!

Magpabakuna laban sa trangkaso!

Bakit ko kailangang magpabakuna laban sa trangkaso?

1 Nababawasan ng bakuna ang tsansa ng pakakasakit ninyo. At kung hindi kayo magkakatrangkaso, hindi ninyo mahahawahan ang kapamilya ninyo. Wala kayong lagnat, ubo, masakit na lalamunan o sipon!

Paano ako makapagpapabakuna laban sa trangkaso?

Pinadadali ng HPSM ang pagpapabakuna ninyo laban sa trangkaso – at libre ito! Pumunta lamang sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga o sa lokal na parmasya. Siguraduhin na dala ninyo ang inyong ID ng Miyembro ng HPSM.



Kung inaakala ninyong may trangkaso kayo o ang inyong anak, tumawag sa Linya ng Pagpapayo ng Nars ng HPSM bago pumunta sa emergency room

1-833-846-8773

Huwag hayaang kumalat ang mga mikrobyo!

- Dalasan ang paghuhugas ng kamay gamit ang sabon
- Iwasang makihalubilo sa mga taong may sakit
- Takpan ang inyong ilong at bibig ng tisyu kapag bumabahin kayo, at itapon pagkatapos ang tisyu

Manatili sa bahay kung may sakit kayo!

3 Dapat na mawala ang inyong lagnat nang hindi na kailangan ng gamot na pampababa ng lagnat. Kahit wala na ang inyong lagnat, pinakamabuti na manatili sa bahay sa loob ng hindi bababa sa 24 oras (maliban na lamang kung magpapagamot kayo).

Kumonsulta sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (doktor, dalubhasang nars o nurse practitioner, o katulong ng doktor o physician assistant) tungkol sa iba pang bakuna!

Karaniwanag ibinibigay ang bakuna laban sa pulmonya nang hindi bababa sa dalawang beses sa loob ng buong buhay ng tao. Kumonsulta sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga kung kailangan ninyo ng bakuna. Makapagpapabakuna kayo sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga o sa parmasya.

Sumailalim sa mga Kailangan Ninyong Test sa Kanser — Pero Huwag Magpaloko!

Tatawagan ng Edukasyong Pangkalusugan (Health Education) ng HPSM ang ilang miyembro para magrekomenda ng mga pagpapa-eksamen sa kanser sa suso (breast cancer) at kanser sa cervix (cervical cancer). Puwede rin kayong tawagan ng inyong doktor na nasa mga samahan ng HPSM o ng klinika para magrekomenda ng iba pang test, gaya ng eksaminasyon sa kanser sa malaking bituka at dakong tumbong (colorectal cancer). Mahalaga sa kalusugan ninyo ang mga test na ito, dahil matutukoy nito nang maaga ang kanser, kung kaya't magagawang mas mabisa ang paggamot dito. Kapag tinawagan kayo ng HPSM o ng isa sa mga tagabigay ng serbisyo, talagang hinihikayat namin kayo na gawin ang mga test na kanilang inirerekomenda.

Gayon pa man, isipin na may mga kompanyang gustong manloko ng tao para kumuha kayo ng "libreng" genetic o pangkanser na testing. Ang kaso, hindi libre ang mga test na ito, at puwede kayong mapagasta ng libo-libong dolyar dahil babayaran lamang ng Medicare ang mga test na ipinagawa ng inyong doktor o klinika. Dahol dito, kapag may ibang tao, bukod pa sa taga-HPSM, doktor ninyo o klinika ninyo na mag-alok sa inyo ng libreng testing, **TUMANGGI KAYO**.

Kung paano madalas na ginagawa ang panloloko

- 1 Puwedeng tawagan kayo ng mga manloloko sa telepono, o bisitahin kayo sa senior center o sa lugar ng pabahay. Puwede rin nila kayong imbitahan sa isang "pagtitipon na may pa-ice cream (ice cream social)" o iba pang pagtitipon.
- 2 Sasabihin nilang "libre" ang mga test na ito, at aalukin kayo ng genetic testing kit. Sasabihin kayo na kompletuhin ang kit, isulat ang inyong numero ng Medicare at Social Security at ipadala ito sa koreo.
- 3 Padadalhan nila ng singil ang Medicare para sa mga test, pero hindi magbabayad ang Medicare dahil hindi naman ito ipinagawa ng inyong doktor. Posibleng kayo na ang kailangang magbayad sa singil. Bukod rito, puwedeng magamit ng mga manloloko ang inyong pribadong datos sa paggawa ng iba pang scam o panloloko.

Kung paano matutukoy ang totoong tawag ng HPSM mula sa mga manloloko

- 1 Tatawag ang HPSM para ipaalala sa inyo na magpa-eksamen para sa kanser kapag panahon na nito.
- 2 Sasabihin sa inyo ng HPSM kung ang eksaminasyon para sa kanser ay sakop ng mga benepisyo ng HPSM. Hindi sasabihin ng HPSM na "nag-aalok kami ng libreng eksaminasyong pangkanser at genetic" sa oras ng pagtawag.
- 3 Sa oras ng tawag, ang tanging itatanong ng departamento ng Edukasyong Pangkalusugan ng HPSM ay ang tungkol sa inyong mailing address at petsa ng kapanganakan.

Pigilin ang mga manloloko!

1. **TUMANGGI KAYO** sa sinumang nag-aalok sa inyo ng "libreng" testing na genetic o para sa kanser. Pagkatapos ay tawagan ang California Senior Medicare Patrol sa **1-855-613-7080** para i-report sila.
2. *Huwag* ibigay ang inyong numero ng Medicare o Social Security o ang inyong DNA sa sinuman na sa tingin ninyo ay posibleng mang-abuso nito.
3. *Tingnan* ang inyong mga Medicare statement para sa mga kahina-hinalang singil.

Alamin pa ang tungkol dito sa www.cahealthadvocates.org

Kung sa tingin ninyo ay kailangan ninyo ng testing na genetic o para sa kanser, kumonsulta sa inyong doktor

Paglipat ng Healthy Kids ng HPSM patungo sa Medi-Cal

Sa Oktubre 1, matatapos na ang Healthy Kids na programang HMO ng HPSM. Malilipat ang karamihan sa mga miyembro ng Healthy Kids sa aming planong Medi-Cal. Sinasakop ng Medi-Cal ang halos parehong mga serbisyo gaya ng Healthy Kids. Para sa mga detalye, bumisita sa www.hpsm.org/healthy-kids-move-to-medi-cal.



Sumailalim sa Regular na Mammogram at Pap Test para Matulungan kayong Manatiling Malusog

Inirerekomenda sa lahat ng kababaihan na sumailalim sa regular na mga mammogram at Pap test. Matutukoy sa mga test na ito ang mga unang senyales ng kanser sa malusog na kababaihan na hindi kakikitaan ng mga sintomas. Isang test na pag-eeksamen ang mammogram na gamit sa pagtuko y ng mga pagbabago sa mga suso, bago pa maramdaman ang pagkakaroon ng bukol. Isang test na pag-eeksamen ang Pap smear na kumukuha ng mga selula sa cervix at tinitingnan kung may abnormal na pagtubo. Makatutulong ang regular na pagsailalim sa dalawang test upang makita nang maaga ang kanser. Kapag natukoy nang maaga ang kanser, mas mabisa ang paggamot dito.

Kailan ko dapat simulan ang pagsasailalim sa eksaminasyon?

Inirerekomenda ng HPSM na:

- Simulan ng kababaihan na sumailalim sa mga Pap test sa edad 21
- Pagkatapos ng unang Pap test, nagpapa-test ang kababaihan kada tatlong taon hanggang sa edad 64

Kumonsulta sa inyong doktor tungkol sa kung anong edad magsisimula nang regular ang mga mammogram

Ang pagsisimula ng regular na mammogram ay pasyang pansarili na gagawin ninyo kasama ng inyong doktor. Nagsisimula ang ilang kababaihan nang regular na mammogram sa edad 40s. Nagsisimula ang iba sa edad 50.

Pagsisimula sa edad 40:

- Kumonsulta sa inyong doktor tungkol sa kung kailan makapagsisimula ng regular na mga mammogram
- Pagkatapos ng inyong unang mammogram, sumailalim sa test taon-taon o kada dalawang taon hanggang sa edad 74

Saan ako puwedeng sumailalim sa mammogram?

Irerekomenda kayo ng inyong doktor sa isang radiology/imaging center sa inyong lugar. Ang mga radiology/imaging center ay mga sentrong medikal o departamento kung saan ginagawa ang mga mammogram. Puwede rin ninyong tingnan ang website ng HPSM para sa listahan ng mga radiology/imaging center at impormasyon tungkol sa mga kinakailangan sa kanilang referral o rekomendasyon at pagpapaiskedyul.



Kababaihang mababa ang edad sa 25: Sumailalim sa pag-test ng Chlamydia minsan sa isang taon

Bakterya ang Chlamydia na naililipat sa pakikipagtalik at nagsasanhi ng impeksiyon sa cervix. Dahilan ang Chlamydia para mahirap na mabuntis ang babae. Kung aktibo kayo sa sex, kumonsulta sa inyong doktor kung paano sumailalim sa regular na pag-test para sa Chlamydia. Madaling magamot ang Chlamydia sa pamamagitan ng angkop na pangangalaga.