HEALTH*matters*

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

V2-2024

2 Abutin ang Mga Layunin sa Kalusugan sa Pamamagitan ng Pamamahala ng Pangangalaga ng HPSM

3 Galaw-galaw Pa Ngayong Tag-init!

5 Huwag Ipagpaliban ang Pag-renew ang Medi-Cal Ninyo

7 Benepisyo ng HPSM sa Pagsakay

8 Pangangalaga sa Ngipin Online Kahit Kailan, Kahit Saan

ATENSIYON: Kung nagsasalita kayo ng wika maliban sa Ingles, maaari kayong gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-866-880-0606, TTY 1-800-735-2929 o i-dial ang 7-1-1, Lunes hanggang Linggo, 8:00 a.m. hanggang 8:00 p.m. Libre ang pagtawag.

Maaari ninyong makuha nang libre ang dokumentong ito sa iba pang format, tulad ng malalaking print, braille, o audio. Tawagan ang Yunit ng CareAdvantage sa 1-866-880-0606, TTY: 1-800-735-2929 o i-dial ang 7-1-1, Lunes hanggang Linggo, 8:00 a.m. hanggang 8:00 p.m. Libre ang pagtawag.

Health Plan of San Mateo

Healthy is for everyone

801 GATEWAY BOULEVARD SUITE 100
SOUTH SAN FRANCISCO CA 94080

PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
HPSM

ALL ABOARD
CareAdvantage

ESPESYAL NA WELLNESS EVENT

Sabado, Oktubre 19, mula 10 am - 12 pm

sa 255 S. Airport Boulevard, South San Francisco

Madaling pumarada sa mismong lugar at maghatid

- **Alamin ang tungkol sa mga benepisyo at espesyal na programa**
- **Magpabakuna nang libre**
- **Makakuha ng mga giveaway, kausapin ang inyong mga doktor, at marami pa!**

Para alamin ang higit pa at mag-RSVP, bisitahin ang www.hpsm.org/all-aboard, i-scan ang QR code, o **tumawag sa 1-888-252-3153**

ABUTIN ANG MGA LAYUNIN SA KALUSUGAN SA PAMAMAGITAN NG PAMAMAHALA NG PANGANGALAGA NG HPSM

Ang sinumang miyembro ng HPSM ay puwedeng sumali sa aming programang Pamamahala ng Pangangalaga ng HPSM nang walang babayaran. Sa pamamagitan nito, makakapagtulungan ang inyong mga tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan at ang HPSM para makagawa ng isang naka-personalize na plano sa pangangalaga na para lang sa inyo. Ang mga kapamilya at awtorisadong kinatawan ay makakapagrekomenda rin ng mga miyembrong nasa kanilang pangangalaga para maisali sa programa.

Kapag sumali kayo, may itatalaga sa inyong Tagapamahala ng Pangangalaga ng HPSM na makikipagtulungan sa inyo at sa inyong mga tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan para makatulong sa mga sumusunod:

- Lutasin ang mga problemang nagiging sagabal para maabot ninyo ang inyong mga layunin sa kalusugan.
- Pamahalaan ang inyong mga isyu sa kalusugan at alagaan ang sarili.
- Ikonekta kayo sa mga kapaki-pakinabang na mapagkukunan ng suporta at tulong at mga programa.
- Suportahan kayo at ang inyong pamilya kapag may mga komplikadong kondisyong medikal o mga kritikal na pangyayari.

Puwede kayo ng inyong mga tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan ay sumang-ayon o tumanggi sa alinmang suhestiyon ng inyong Tagapamahala ng Pangangalaga.

Para malaman ang higit pa, tumawag sa **650-616-2060** Lunes hanggang Biyernes, 8:00 a.m. hanggang 5:00 p.m. TTY: i-dial ang **1-800-735-2929** o **7-1-1**.

GALAW-GALAW PA NGAYONG TAG-INIT!

Ang pisikal na aktibidad ay kahit na anong aktibidad na magpapagalaw sa inyong katawan. Maraming benepisyo sa katawan at isipan ang regular na pisikal na aktibidad. Makakatulong ito sa inyo na mas gumanda ang pakiramdam, maging mas masarap ang tulog, magpanatili ng malusog na timbang, at marami pa.

Napakaraming nakasasabik at masasayang pisikal na aktibidad na puwede ninyong subukan! **Pumili ng mga aktibidad na masisiyahan kayo kasama ng pamilya at mga kaibigan, o kahit kayo lang mag-isa.**

Maglakad o magbisikleta sa parke. Maraming magagandang parke ang San Mateo County kung saan puwede kayong kumonekta sa kalikasan sa mga trail na para sa lahat ng antas ng experience. Bisitahin ang **www.smcgov.org/parks** para alamin ang higit pa.

Kumuha ng klase o maglaro ng sport. Tingnan ang website ng Parks and Recreation Department ng inyong lungsod para sa listahan ng mga programa para sa pisikal na aktibidad at mga swimming pool sa mas mababang halaga para sa mga residente ng lungsod.

Sumayaw sa musika. Maraming libreng konsiyerto at tugtugan sa labas ang San Mateo County. Puwede kayong mag-online para maghanap ng mga event na malapit sa inyo.

Anuman ang edad ninyo o gaano man kayo kalusog, makakahanap kayo ng mga aktibidad na masisiyahan kayo. Magsimula nang dahan-dahan, at unti-unting patindihin ang mga aktibidad. Tiyaking makipag-usap sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) tungkol sa anumang pagbabagong gusto ninyong gawin sa mga exercise routine ninyo.

May available na YMCA membership sa mga miyembro ng CareAdvantage nang libre.

Kasama sa Fitness Membership Program ang access sa:

the YMCA®

- Mga lokasyon ng YMCA sa buong San Mateo / Santa Clara County at San Francisco. Ang mga lokasyon ay posibleng may mga equipment sa pag-eehersisyo, basketball court, indoor o outdoor fitness studio, at indoor o outdoor swimming pool.
- Mahigit 600 personal at online group exercise class na pinangungunahan ng mga sertipikadong instructor ng yoga, Pilates, Zumba, cycling, aqua fitness, at marami pa.
- Personal at online wellness coaching para tulungan kayong maabot ang inyong mga layunin sa kalusugan.

| Bisitahin ang **www.hpsm.org/fitness** para alamin ang higit pa tungkol sa Fitness Membership Program.

KADALASANG AVAILABLE NA ANG BAKUNA LABAN SA TRANGKASO SIMULA SA HULING BAHAGI NG SETYEMBRE

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

Madali lang magpabakuna. Puwede ninyong gawin ang isa sa mga sumusunod:

- Tawagan ang inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) para mag-iskedyul ng konsultasyon.
- Itanong sa inyong lokal na parmasya kung mayroon silang bakuna.

Bisitahin ang **www.hpsm.org/flu-vaccine** para alamin ang higit pa tungkol sa bakuna laban sa trangkaso at paano makakakuha nito.

MAGKAROON NG MGA BAGONG KAIBIGAN SA MGA PISIKAL NA PAGTITIPON

Nakipag-partner ang HPSM sa Wider Circle para mag-alok ng isang espesyal na programa para sa ating mga mas nakatatandang miyembro. Nakakatulong ito na magkaroon ng mga bagong kaibigan ang mga tao sa masasayang pisikal na pagtitipon.

Magpahatid sa mga pagtitipon

Para sa mga miyembrong walang ibang transportasyon papunta sa mga pagtitipon at pauwi, puwede nilang gamitin ang Benepisyo ng HPSM sa Pagsakay nang walang babayaran at walang copay.

Ano ang nagaganap sa Wider Circle

- Ang lahat ng pulong ay pinangangasiwaan ng mga may kakayahang facilitator na may karanasan sa pakikisalamuha sa mga senior.
- Malalaman ng mga miyembro ang higit pa tungkol sa Wider Circle sa pamamagitan ng pagpunta sa isang kick-off event.
- Para sa mga magpapasyang sumali, dadalo sila sa apat hanggang anim na lingguhang onboarding session na tatagal nang 90 minuto kasama ng 11 pang miyembro. Bukod sa pakikisalamuha, tatalakayin ng mga grupo ang tungkol sa mga paksang pangkalusugan at magsasagawa sila ng mga low-impact na ehersisyo (gaya ng paglalakad). Pupunta rin sila sa mga restaurant, museo, at iba pang lokal na atraksyon.
- Pagkatapos dumalo sa apat na onboarding session pataas, makakasali na ang mga miyembro sa programa ng chapter. May mga buwanan itong pagtitipon para sa mas malalaking grupo. Dito, magkakaroon ng mas marami pang kaibigan ang mga miyembro!

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa pagsali sa Wider Circle, tawagan ang Yunit ng CareAdvantage sa **1-866-880-0606**.

HUWAG IPAGPALIBAN ANG PAG-RENEW ANG MEDI-CAL NINYO.

Sagutan at ipadala na sa mail ang inyong packet para sa pagpapa-renew.

May natanggap ba kayong dilaw na sobre mula sa Ahensiya ng Serbisyong Pantao (Human Services Agency o HSA) ng San Mateo County? Kung oo, tiyaking sasagutan ninyo ang mga form para sa pagpapa-renew ng Medi-Cal at isasauli ninyo ito agad sa pamamagitan ng mail. Makakatulong ito sa inyo na maiwasang mawala ang inyong pagkakasakop sa Medi-Cal. Ipadala ang mayroon kayo ngayon — kahit hindi ito kumpleto. Puwede ninyong ipadala ang iba pa sa susunod.

Kung mayroon kayong access sa internet, puwede ninyong sagutan ang inyong pagpapa-renew sa Medi-Cal online sa **www.benefitscal.com**. Kung wala kayong account, gumawa kayo nito.

Kapag nakuha na ng HSA ang inyong packet, padadalhan nila kayo ng sulat sa mail para sabihing na-renew na ang inyong Medi-Cal o para humingi ng higit pang impormasyon.

Kung mayroon kayong anumang tanong tungkol sa pagpapa-renew ng inyong Medi-Cal:

- Tawagan ang Ahensiya ng Serbisyong Pantao ng San Mateo County sa **800-223-8383**.
- Puntahan ang Ahensiya ng Serbisyong Pantao ng San Mateo County sa 500 County Center, Redwood City, CA 94403.

Kung nawala ang inyong pagkakasakop at sa tingin ninyo at kuwalipikado pa rin kayo, hilingin sa HSA ng San Mateo County na suriin ulit ang kaso ninyo.

Kung wala kayong packet o kung hindi ninyo ito mahanap, tawagan ang HSA sa 650-295-3622 (TTY: i-dial ang 7-1-1) Lunes – Biyernes mula 8:00 a.m. hanggang 5:00 p.m.

PAGDIRIWANG NG DIVERSITY: AAPI HERITAGE MONTH AT LGBTQIA+ PRIDE MONTH

Ang ibig sabihin ng "Ang kalusugan ay para sa lahat" ay pagsisikap para sa isang patas na access sa de-kalidad na mga serbisyo para sa pangangalaga ng kalusugan para sa bawat tao sa San Mateo County. Kaya naman ipinagdiriwang natin ang diversity ng komunidad na taas-noo nating pinaglilingkuran simula pa 1987.

Noong Mayo, ipinagdiwang natin ang Asian American and Pacific Islander (AAPI) Heritage Month. Sa aming website at mga social media platform, itinampok namin ang mga AAPI na tagapanguna sa pangangalaga sa kalusugan na nagpaunlad sa larangan ng medisina sa paglipas ng mga dekada. Itinampok din namin ang mga programa at mapagkukunan ng tulong at s uporta na iniaalok namin para tulungan ang mga AAPI na miyembro na manatiling malusog.

Noong Hunyo, ipinagdiwang natin ang LGBTQIA+ Pride Month. Ginamit namin ang aming website at mga social media platform para mapalaganap ang mga lokal na pride event at ang San Mateo Pride Center bilang isang mahalagang mapagkukunan ng suporta at tulong ng komunidad. Nagbahagi rin kami ng mga tip kung paano susuportahan ng mga tao ang kanilang mga kapamilya, kaibigan, kapitbahay, at katrabahong LGBTQIA+.

| Alamin ang higit pa sa **www.hpsm.org/celebrating-diversity**.

MANATILI SA CAREADVANTAGE AT PANATILIHIN ANG INYONG PAGKAKASAKOP!

Kung mananatili kayo sa CareAdvantage, matitiyak ninyo na mapapanatili ninyo ang lahat ng gusto ninyo sa inyong pangangalagang pangkalusugan. Patuloy kayong makakapagpatingin sa inyong mga tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan. Sakop din ang pangangalaga sa inyong ngipin. At patuloy kayong makakatanggap ng mga karagdagang benepisyo, serbisyo, at programang makakatulong sa inyo na manatiling malusog.
Sa CareAdvantage, pinagsasama sa iisang planong pangkalusugan ang mga benepisyo ninyo sa Medicare at Medi-Cal. Kaya pinapasimple nito ang pangangalagang pangkalusugan!

Madali lang panatilihin ang inyong mga benepisyo sa CareAdvantage! Wala kayong kailangang gawin para patuloy ninyong makuha ang mga sumusunod:

Isang libreng Fitness Membership Program sa YMCA Kasama sa membership ang access sa mga lokasyon ng YMCA sa mga county ng San Mateo, Santa Clara, at San Francisco. Pati na mahigit 600 personal at online group exercise class at personal at online wellness coaching.

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

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

Palaging nariyan ang Yunit ng CareAdvantage para tulungan kayo sa anumang pangangailangan ninyo, mula sa mga tanong tungkol sa mga benepisyo hanggang sa paghahanap ng tagabigay ng serbisyo, at marami pa.

Toll free: **1-866-880-0606** Lokal: **650-616-2174** TTY: **1-800-735-2929** o i-dial ang **7-1-1**

Lunes – Linggo, 8:00 a.m. – 8:00 p.m.

Email: **CareAdvantageSupport@hpsm.org**

Salamat sa pagtitiwala ninyo sa CareAdvantage para sa inyong pangangalagang pangkalusugan!

H6019_MemberNewsletterAdMembers2024_M Isa itong patalastas

BENEPISYO NG HPSM SA PAGSAKAY

Mga libreng pagsakay sa mga aprubadong pagbisita para sa pangangalagang pangkalusugan para sa mga miyembro ng Medi-Cal at CareAdvantage

Puwedeng gamitin ang Benepisyo ng HPSM sa Pagsakay kapag wala nang ibang magagamit na anyo ng transportasyon para sa mga aprubadong pagbisita para sa pangangalagang pangkalusugan. Kabilang sa mga pagbisitang ito ang mga pagbisitang nauugnay sa medikal na kalusugan, parmasya, kalusugan ng ngipin, kalusugan ng pag-uugali, at mga pagbisita para sa pag-abuso ng substance na sakop ng Medi-Cal. Hindi saklaw ang mga pagsakay papunta sa mga lokasyong hindi nauugnay sa pangangalagang pangkalusugan (paaralan, gym, tanggapan ng pamahalaan, grocery store).

MGA AVAILABLE NA SERBISYO NG PAGSAKAY

Ang curb-to-curb na serbisyo ay para sa:

- Kayang makapaghintay ng kanilang sasakyan sa gilid ng kalsada.
- Kayang makapasok/makalabas sa sasakyan/gusali nang hindi nangangailangan ng tulong.
- May cell phone para makatanggap ng mga text message mula sa driver.

Ang door-to-door na serbisyo ay para sa:

- Nangangailangan ng tulong ng driver para makapasok/makalabas ng sasakyan/gusali.
- Hindi na nangangailangan ng tulong kapag nasa loob na ng gusali.
- Walang cell phone para makatanggap ng mga text message mula sa driver.

PAANO SASAKAY

Tumawag sa AMERICAN LOGISTICS (AL) nang hindi bababa sa dalawang araw bago ang inyong appointment.

- Medi-Cal: **1-844-856-4389**
- CareAdvantage: **1-877-356-1080**
- TTY: **7-1-1**

Ihanda ang mga sumusunod na detalye para sa AL:

- Ang numero ng ID ninyo bilang miyembro ng HPSM.
- Ang petsa at oras ng inyong appointment.
- Inyong lokasyon ng pagsusunduan at appointment.
- Kung gusto ninyong magpahatid pauwi.
- Kung kailangan ninyong magpasama sa sasakyan (sa isang kapamilya o tagapag-alaga).

Maging handa sa pagsakay ninyo. Susunduin kayo sa lokasyong itinakda ninyo nang isang oras at labinlimang minuto o mas maaga bago ang nakaiskedyul ninyong oras ng appointment. Limang minuto lang maghihintay ang driver.

Kung hiniling ninyong magpahatid pauwi, tumawag *pagkatapos mismo ng iyong appointment*. Susunduin kayo ng driver sa loob ng 45 minuto.

Para magkansela ng pagsakay, dapat kayong tumawag nang dalawang oras o mas maaga bago ang nakaiskedyul na oras ng pagsundo sa inyo para maiwasang magkaroon ng no-show sa inyong rekord.

Ang mga oras ng aming opisina ay mula Lunes hanggang Biyernes, 8:00 a.m. hanggang 5:00 p.m. Para sa mga agarang appointment, tumawag kaagad (kahit sa mga oras na sarado ang opisina). Mag-email sa **transportationprogram@hpsm.org** para sa higit pang impormasyon.

Kailangan ng specialized na medikal na sasakyan? Kailangan ng reseta mula sa isang tagabigay ng serbisyo para makasakay sa isang ambulansiya, wheelchair van, o litter van para sa mga medikal na dahilan. Hindi magagamit ang Benepisyo ng HPSM sa Pagsakay.

Bisitahin ang **www.hpsm.org/ride** para sa mga detalye tungkol sa benepisyo sa pagsakay at kung paano ito gagamitin.

PANGANGALAGA SA NGIPIN ONLINE KAHIT KAILAN, KAHIT SAAN

Sa virtual na pangangalaga sa ngipin, puwede kayong makipag-usap sa isang dentista o Oral Health Coach anumang oras kahit saan sa pamamagitan ng live na video call. Ang benepisyong ito ay sakop para sa mga miyembro ng Medi-Cal at CareAdvantage nang libre sa pamamagitan ng Dentistry.One.

Sa virtual na pangangalaga sa ngipin, mas madali na ang pangangalaga sa kalusugan ng ngipin. Para sa mga kinakabahang magpatingin sa dentista, nahihirapang bumiyahe, o hindi na makalabas ng bahay, makakapagpatingin sila sa dentista habang nasa kani-kanilang bahay. Bibigyan kayo ng payo ng isang virtual na eksperto sa ngipin kapag sa tingin ninyo ay kailangan ninyo ng agarang atensiyon sa pangangalaga sa ngipin pero hindi kayo sigurado.

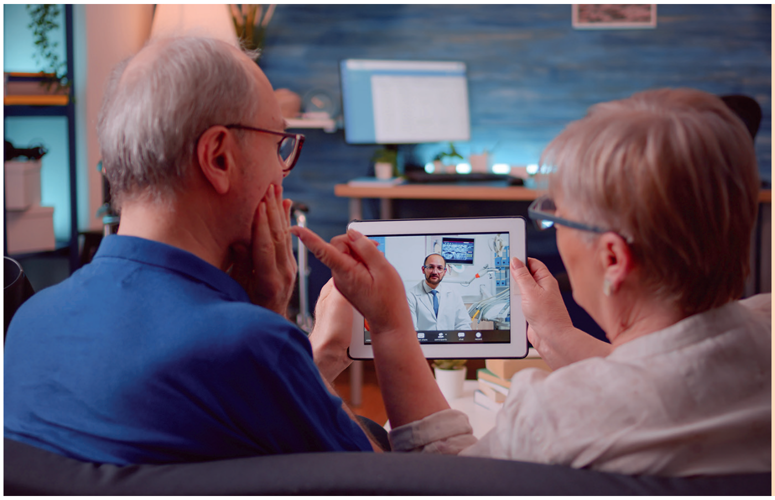
- **Makakatulong ang mga video call sa dentista** kung masakit ang inyong ngipin o kung mayroon kayong anumang alalahanin sa kalusugan ng ngipin. Puwedeng magreseta ng gamot ang dentista mula sa Dentistry.One o puwede niya kayong i-refer sa isang dentista para sa pisikal na pagpapatingin. Kapag kailangan ninyo ng pangalawang opinyon, madali itong magagawa sa pamamagitan virtual na pagpapatingin sa dentista.
- **Makakatulong ang online na Oral Health Coaching** sa mga pangkalahatang pangangalaga sa kalusugan ng ngipin. Sasagutin ng mga Oral Health Coach ang mga tanong, magbibigay sila ng mga tip, at tutulong sila sa paghahanap ng dentista malapit sa inyo.
- **Magpadala ng mga litrato at text** tungkol sa mga alalahanin ninyo sa kalusugan ng ngipin. Babalikan kayo ng isang dentista para sa payo sa mga susunod na gagawin.

> Bagama't bihira ang mga emergency sa ngipin, may ilang nakamamatay na sitwasyong nangangailangan ng agarang pagsubaybay. Alamin ang higit pa sa **www.hpsm.org/dental-emergencies**.

Madali lang makakuha ng virtual na pangangalaga sa ngipin!

1. I-set up ang inyong account online.
   - Bumisita sa **https://dentistry.one/health-plan-san-mateo/**
   - o i-scan ang QR code sa ibaba.
2. Piliin ang opsiyong pinakamaganda para sa inyo:
   - Agad kayong makakapagpatingin nang virtual sa isang dentista.
   - Mag-iskedyul ng virtual na pagpapatingin para sa susunod.
   - Magpadala ng mga litrato, video, at/o text na titingnan ng dentista.
3. Pakitingnan ang inyong email para sa mga susunod na hakbang mula sa inyong dentista.

Para makakuha ng virtual na pangangalaga sa ngipin, kailangan ninyo ng smartphone, tablet, o laptop. May mikropono, camera, at internet dapat ang inyong device. Kung kailangan ninyo ng mga serbisyo ng tagapagsalin habang nasa isang virtual na dental session, ipaalam sa Dentistry.One.



Kung mayroon kayong mga tanong tungkol sa virtual na pangangalaga sa ngipin o sa inyong mga benepisyo sa HPSM Dental, tawagan ang HPSM.

ABISO NG KAWALAN NG DISKRIMINASYON

Labag sa batas ang diskriminasyon. Sinusunod ng HPSM ang mga Pang-estado at Pederal na batas hinggil sa karapatang sibil. Ang HPSM ay hindi labag sa batas na nakikitungo nang may diskriminasyon, hindi isinasama ang mga tao, o iba ang pakikitungo sa kanila dahil sa kasarian, lahi, kulay, relihiyon, ninuno, pinagmulang bansa, kinikilalang etnikong grupo, edad, kapansanan sa isip, kapansanang pisikal, karamdaman, genetic na impormasyon, pagkakaroon o kawalan ng asawa (marital status), kasarian (gender), identidad na pangkasarian (gender identity) o oryentasyong seksuwal.

Nagkakaloob ang HPSM ng:

- Libreng mga tulong at serbisyo sa mga taong may kapansanan para matulungan silang mas mainam na makipag-usap, tulad ng:
  - ✓ Mga kuwalipikadong tagasalin ng wika sa pagsesenyas
  - ✓ Nakasulat na impormasyon sa ibang format (malalaking print, audio, nagagamit na elektronikong format, iba pang format)
- Mga libreng serbisyo sa wika para sa mga taong hindi Ingles ang pangunahing wika, tulad ng:
  - ✓ Mga kuwalipikadong tagasalin
  - ✓ Impormasyong nakasulat sa ibang wika

Kung kailangan ninyo ng mga serbisyong ito, kumontak sa Mga Yunit ng CareAdvantage ng HPSM mula Lunes hanggang Biyernes, 8:00 a.m. hanggang 6:00 p.m. sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-866-880-0606**. Kung hindi kayo nakaririnig o nakapagsasalita nang maayos, pakitawagan ang TTY **1-800-735-2929** o **7-1-1**). Kung hihilingin, puwedeng ibigay sa inyo ang dokumentong ito sa braille, malaking print, electronic, o audio na anyo. Para makakuha ng kopya sa isa sa mga alternatibong format na ito, mangyaring tumawag o sumulat sa:

Health Plan of San Mateo
Attn.:CareAdvantage Unit
801 Gateway Boulevard, Suite 100
South San Francisco, CA 94080
1-866-880-0606 o **650-616-2174**
TTY: **1-800-735-2929** o **7-1-1**

PAANO MAGHAIN NG KARAINGAN

Kung naniniwala kayo na ang HPSM ay nabigong ipagkaloob ang mga serbisyong ito o labag sa batas na nakikitungo nang may diskriminasyon, hindi isinasama ang mga tao o iba sa pakikitungo sa kanila dahil sa kanilang kasarian, lahi, kulay, relihiyon, ninuno, pinagmulang bansa, kinikilalang etnikong grupo, edad, kapansanang pangkaisipan, pisikal na kapansanan, medikal na kondisyon, genetic na impormasyon, kawalan o pagkakaroon ng asawa, kasarian, identidad na pangkasarian o oryentasyong seksuwal, maaari kayong maghain ng isang karaingan sa HPSM. Maaari kayong maghain ng karaingan sa pamamagitan ng pagtawag, pagsulat, nang personal, o sa pamamagitan ng email:

- Sa pamamagitan ng pagtawag sa telepono: Makipag-ugnayan mula Lunes hanggang Biyernes, 8:00 a.m. hanggang 8:00 p.m. sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-866-880-0606**. O kung hindi kayo nakaririnig o nakapagsasalita nang maayos, pakitawagan ang TTY **1-800-735-2929** o i-dial ang **7-1-1**.
- Sa pamamagitan ng pagsulat: Punan ang form para sa reklamo o gumawa ng sulat at ipadala ito sa:

  Health Plan of San Mateo
  Attn.: Civil Rights Coordinator
  801 Gateway Boulevard, Suite 100
  South San Francisco, CA 94080

- Nang personal: Bisitahin ang opisina ng inyong doktor o HPSM at sabihin na gusto ninyong maghain ng karaingan.
- Sa paraang elektroniko: Bumisita sa website ng HPSM sa grievance.hpsm.org

OPISINA NG KARAPATANG SIBIL (OFFICE OF CIVIL RIGHTS) – ANG DEPARTAMENTO NG MGA PANGKALUSUGANG SERBISYO SA PANGANGALAGA SA CALIFORNIA (CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES)

Maaari rin kayong maghain ng reklamo tungkol sa karapatang sibil sa Departamento ng mga Serbisyo para sa Pangangalagang Pangkalusugan ng California (California Department of Health Care Services) Opisina ng Karapatang Sibil (Office of Civil Rights) sa pamamagitan ng pagtawag, pagsulat, o sa paraang elektroniko:

- Sa pamamagitan ng pagtawag sa telepono: Tumawag sa **916-440-7370**. Kung hindi kayo makapagsalita o makarinig nang maayos, pakitawagan ang **7-1-1 (Telecommunications Relay Service)**.

- Sa pamamagitan ng pagsulat: Punan ang form para sa reklamo o magpadala ng sulat sa:

  Deputy Director, Office of Civil Rights
  Department of Health Care Services
  Office of Civil Rights
  P.O. Box 997413, MS 0009
  Sacramento, CA 95899-7413

  Makukuha ang mga form ng reklamo sa www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx

- Sa paraang elektroniko: Magpadala ng email sa CivilRights@dhcs.ca.gov

OFFICE OF CIVIL RIGHTS – U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

Kung naniniwala kayo na pinakitunguhan kayo nang may diskriminasyon batay sa inyong lahi, kulay, pinagmulang bansa, edad, kapansanan o kasarian, maaari rin kayong maghain ng karapatang sibil na reklamo sa U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights (Departamento ng mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao, Opisina ng Karapatang Sibil ng U.S.) sa pamamagitan ng pagsulat, pagtawag, o sa paraang elektroniko:

- Sa pamamagitan ng pagtawag sa telepono: Tumawag sa **1-800-368-1019**. Kung hindi kayo makapagsalita o makarinig nang maayos, pakitawagan ang TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- Sa pamamagitan ng pagsulat: Punan ang form para sa reklamo o magpadala ng sulat sa:

  U.S. Department of Health and Human Services
  200 Independence Avenue, SW
  Room 509F, HHH Building
  Washington, D.C. 20201

  Makukuha ang mga form para sa reklamo sa www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html

- Sa paraang elektroniko: Bisitahin ang Tagatanggap ng Reklamo ng Opisina para sa mga Karapatang Sibil (Office for Civil Rights Complaint Portal) sa https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf.

English: ATTENTION: If you need help in your language call **1-866-880-0606** (TTY: 1**-800-735-2929**). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-866-880-0606** (TTY:**1-800-735-2929**). These services are free of charge.

الشعار بالعربية (Arabic) يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-866-880-0606**
(TTY: **1-800-735-2929**). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريل والخط
الكبير. اتصل ب(TTY: **1-800-735-2929**) **1-866-880-0606**. هذه الخدمات مجانية.

հայերեն (Armenian): ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-866-880-0606** (TTY:**1-800-735-2929**): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ` Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**): Այդ ծառայություններն անվճար են:

ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian): ចំណាំ៖ បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-866-880-0606 (TTY:1-800-735-2929)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរផុស សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1-866-880-0606 (TTY: 1-800-735-2929)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

中國人 (Chinese): 请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 **1-866-880-0606** (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 **1-866-880-0606** (TTY:**1-800-735-2929**)。这些服务都是免费的。

مطلب به زبان فارسی (Farsi) توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1-866-880-0606** (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 **1-866-880-0606** (TTY:**1-800-735-2929**) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

हिंदी (Hindi): ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-866-880-0606** (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। **1-866-880-0606** (TTY:**1-800-735-2929**) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Hmoob (Hmong): CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1-866-880-0606** (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 **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本(Japanese): 注意日本語での対応が必要な場合は **1-866-880-0606** (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。 **1-866-880-0606** (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。

한국인 (Korean)
유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1-866-880-0606** (TTY:**1-800-735-2929**) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ພາສາລາວ (Lao): ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-866-880-0606** (TTY:**1-800-735-2929**). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສຳລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien: LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-866-880-0606** (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 **1-866-880-0606** (TTY:1**-800-735-2929**). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

Português (Portuguese): ATENÇÃO: se precisar de ajuda em seu idioma, ligue para **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). Auxílios e serviços para pessoas com deficiência, como documentos em braille e letras grandes, também estão disponíveis. Ligue para **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). Tais serviços são gratuitos.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi): ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-866-880-0606** (TTY:**1-800-735-2929**). ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ**,** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼**,** ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ| ਕਾਲ ਕਰੋ **1-866-880-0606 (**TTY**: 1-800-735-2929)**.ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ|

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-866-880-0606 (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 **1-866-880-0606** (линия **1-800-735-2929)**. Такие услуги предоставляются бесплатно.

Español (Spanish)
ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-866-880-0606** (TTY:**1-800-735-2929**). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog: ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-866-880-0606** (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 **1-866-880-0606** (TTY:**1-800-735-2929**). Libre ang mga serbisyong ito.

แบบไทย (Thai): โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-866-880-0606** (TTY:**1-800-735-2929**) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-866-880-0606** (TTY:**1-800-735-2929**) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

українською (Ukrainian): УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-866-880-0606** (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 **1-866-880-0606** (TTY:**1-800-735-2929**). Ці послуги безкоштовні.

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1-866-880-0606** (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 **1-866-880-0606** (TTY:**1-800-735-2929**). Các dịch vụ này đều miễn phí.