HEALTH *matters*

Impormasyon tungkol sa benepisyo, mga tip sa kalusugan, at mga mapagkukunan ng suporta at tulong para sa mga miyembro ng Health Plan of San Mateo

Tagsibol 2023

2 Pagdiriwang ng 35 Taon — At isang Malusog na Hinaharap

2 Sabihin sa Amin ang Inyong Palagay Tungkol sa Pangangalaga sa Inyo

3 Tiyaking Huwag Mawala ang Inyong Pagkakasakop sa Medi-Cal

4 Programa ng HPSM sa Population Health Management (PHM)

7 Manatiling Updated sa Inyong Mga Screening Test para sa Kanser

At marami pang iba...

www.linkedin.com/company/healthplanofsanmateo

@healthplanofsanmateo

facebook.com/healthplanofsanmateo

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

PAGDIRIWANG NG 35 TAON — AT ISANG MALUSOG NA HINAHARAP

Patrick Curran, HPSM CEO

Noong Disyembre 2022, nagdiwang ang HPSM ng 35 taon bilang isang planong pangkalusugan! Sa pag-abot sa tagumpay na ito, ipinapakita ang mahalagang tungkulin ng HPSM sa kalusugan at well-being ng mga residente ng San Mateo County.

Sa nakalipas na tatlo't kalahating dekada, nakagawa ang HPSM ng matatag na pundasyon para makalikha ng mas malusog na hinaharap para sa ating komunidad. Sa pamamagitan ng transpormasyon ng California Advancing and Innovating Medi-Cal (CalAIM) ng Estado, nagawa nating palawakin at pahusayin ang ating mga programa at pakikipagtulungan sa mga partner sa komunidad. Ang bagong benepisyo na Enhanced Care Management (Pinahusay na Pamamahala sa Pangangalaga) ang isang halimbawa nito, kasama ang mga bagong proyektong tumutugon sa kawalan ng tirahan at kalusugan ng isip ng mga kabataan.

Mahigit isang taon lang ang nakakaraan, naging CEO ako ng HPSM, isang posisyong hawak ni Maya Altman sa loob ng 16 taon. Sa pakikipagtulungan kay Maya bilang Deputy CEO sa loob ng anim na taon, natutunan ko na ang pamumuno sa HPSM sa pagpasok sa hinaharap ay nangangahulugang paglalagay sa ating mga miyembro sa sentro ng lahat ng ating gawain ngayon habang gumagawa ng mga programang sisigurado sa mas magandang kalusugan para sa kanila sa hinaharap.

Sa pagbabalik-tanaw sa ating 35 taon bilang isang planong pangkalusugan, makakatulong ito sa atin na makagawa ng isang mas maliwanag at mas malusog na hinaharap para sa San Mateo County.

Sumasainyo,

Pat Curran

Para alamin ang higit pa tungkol sa mga tagumpay sa nakalipas na 35 taon ng HPSM, bisitahin ang **www.hpsm.org/about-us/history**

SABIHIN SA AMIN ANG INYONG PALAGAY TUNGKOL SA PANGANGALAGA SA INYO

Kung may natanggap kayong survey sa mail, pakisagutan ito at ibalik.

Kada Marso, padadalhan ng survey sa pamamagitan ng mail ang ilang random na miyembro ng HPSM na tinatawag na Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems survey—o "CAHPS" survey. Itatanong ng survey na ito ang tungkol sa karanasan ninyo sa pangangalaga sa kalusugan. Ginagamit namin ang feedback para mapahusay ang inyong pangangalaga sa kalusugan.

Sa pamamagitan ng pag-alam sa saloobin ng aming mga miyembro, isa itong paraan para malaman kung ano ang epektibo at kung ano ang nangangailangan ng pagpapahusay. Hindi lahat ng miyembro ng HPSM ay makakatanggap ng CAHPS survey, kaya kung makakatanggap kayo nito, napakahalagang sagutan ito. Lapis lang at 20 minuto ang kailangan ninyo. Naglagay pa nga kami ng sobreng bayad na para maibalik ninyo ito. Puwede rin ninyong sagutan ang survey sa pamamagitan ng telepono kung mas madali ito para sa inyo. Kung may mga tanong kayo tungkol sa CAHPS survey o kung gusto ninyong sagutan ito sa pamamagitan ng telepono, sundin ang mga tagubilin sa survey packet ninyo.

MGA COVID-19 BIVALENT BOOSTER

Available na ang mga COVID-19 bivalent booster sa sinuman edad 6 na buwan pataas nang walang babayaran. Ang mga mas bagong booster na ito ay nagbibigay ng proteksyon laban sa orihinal na virus at sa mga mas bagong Omicron variant ng COVID-19. Mangyaring makipag-usap sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalaga sa kalusugan o bakuna tungkol sa pagkuha ng booster kung gusto ninyong manatiling updated sa inyong mga bakuna laban sa COVID-19.

Alamin pa ang tungkol sa kung paano makukuha ang inyong bakuna o booster laban sa COVID-19 sa **www.hpsm.org/vax**.

Bisitahin ang **www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines** para alamin ang tungkol sa mga sumusunod:

- Mga pinakabagong rekomendasyon para sa bakuna laban sa COVID-19.
- Kung kailan kayo posibleng dapat tumanggap ng booster, at kung sino ang dapat magpa-booster.
- Iba ang mga rekomendasyon kung mahina ang inyong immune system.

PAGDIRIWANG SA DIVERSITY!

Ang "heathy is for everyone" ng HPSM ay repleksyon ng paggalang at serbisyo natin sa diverse na populasyon ng San Mateo County. Layunin nating matiyak na ang bawat taong sakop natin ay may pantay na access sa de-kalidad na pangangalaga sa kalusugan. Sa pagdiriwang natin sa ating diverse na populasyon ng mga miyembro, kinikilala rin natin na hindi pantay-pantay ang mga karanasan sa pangangalaga sa kalusugan ng lahat ng grupo, na nakakaapekto sa kakayahan nilang makakuha ng de-kalidad na pangangalaga. Edukasyon ang unang hakbang sa pagtugon sa ganitong kawalan ng pagkakapantay-pantay.

Noong nakaraang Pebrero, ipinagdiwang natin ang Black History Month. Humigit-kumulang 3,600 miyembro ng HPSM ang nagsasabing sila ay Black/African American. Nakikita ang kanilang katatagan sa pamamagitan ng pakikiisa sa mga event, pagpapalakas ng mga tinig, at pagbabahagi ng mga mapagkukunan ng tulong at suporta para sa kapakinabangan ng komunidad. Sa kasamaang-palad, nakakaranas pa rin ang Black community ng diskriminasyong negatibong nakakaapekto sa kanilang karanasan sa pangangalaga sa kalusugan. Nagdulot ito ng mas mabababang rate ng pagkuha ng pangangalaga sa pag-iwas sa sakit, gaya ng mga screening para sa kanser, mga pagbisita sa pangunahing pangangalaga para sa mga bata, mga bakuna sa mga bata, at post-partum na pangangalaga. Dahil dito, apektado ang Black community ng mas matataas na rate ng mga kalagayan ng kalusugan na puwede sanang maiwasan.

Nag-aalok ang HPSM ng mga mapagkukunan ng tulong at suporta para makatulong na mas mapaganda ang mga karanasan sa pangangalaga sa kalusugan at well-being ng mga miyembrong kinikilala ang sarili bilang Black. Nakatuon din kami sa pagdaragdag ng higit pang suporta.

▶ Ipinagmamalaki naming itaguyod ang pagsisikap ng African American Community Initiative ng San Mateo County at Office of Diversity and Equity ng Behavioral Health and Recovery Services (Mga Serbisyo para sa Kalusugan ng Pag-uugali at Pagpapagaling).

Bisitahin ang **www.hpsm.org/blackhistorymonth** para alamin ang higit pa.

TIYAKING HUWAG MAWALA ANG INYONG PAGKAKASAKOP SA MEDI-CAL

Kung may matatanggap kayong packet para sa pagpapa-renew sa mail, ipadala agad ang impormasyong hinihingi nito

Magsisimula ang mga pagpapa-renew ng Medi-Cal sa Abril 1, 2023. Ibig sabihin, sa unang pagkakataon sa loob ng halos tatlong taon, sinimulan ng Ahensiya ng Serbisyong Pantao (Human Services Agency, HSA) ng San Mateo County ang pagsusuri sa pagiging kuwalipikado ng mga miyembro ng Medi-Cal para sa na-renew na pagkakasakop sa Medi-Cal.

Posibeng nabago na ang pagiging kuwalipikado ninyo sa pagkakasakop ng Medi-Cal simula 2020. Halimbawa, posibleng tumaas ang kita ninyo o posibleng may pribado na kayong seguro sa kalusugan sa pamamagitan ng isang employer.

- ✓ **Kung nakatanggap na kayo ng packet para sa pagpapa-renew ng Medi-Cal, isumite ito bago ang takdang petsang nakalagay sa packet.** Gawin ito kahit na hindi ninyo hawak ang lahat ng papeles.
- ✓ **Kung wala sa inyo ang inyong packet o kung hindi ninyo ito mahanap, tawagan agad ang HSA sa 1-800-223-8383 at hilingin sa kanila na padalhan kayo ng bagong packet.** Kapag natanggap na ninyo ito sa mail, isumite agad ang inyong impormasyon.

May dalawang paraan para isumite ang inyong pagpapa-renew:

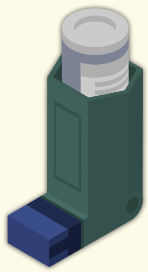
- **Para sa pinakamabilis na serbisyo**, mag-sign in o gumawa ng account sa **www.mybenefitscalwin.org**. Email address lang ang kailangan ninyo.
- Tumawag sa HSA: **1-800-223-8383.**

Kung hindi na kayo kuwalipikado para sa pagkakasakop ng Medi-Cal, posibleng kuwalipikado kayo para sa mga subsidy sa buwis para bumili ng abot-kayang pangangalaga sa kalusugan sa pamamagitan ng Covered California. Alamin ang higit pa sa **www.coveredca.com**.

PROGRAMA NG HPSM SA POPULATION HEALTH MANAGEMENT (PHM)

PROGRAMA PARA SA HIKA — Available para sa mga miyembrong wala pang edad 18 at kapwa may diyagnosis ng hika at may Plano ng Pagkilos para sa Hika. Ang mga miyembrong ito ay inire-refer sa programa ng San Mateo County sa pagbisita sa tahanan para sa mga may hika, na kinabibilangan ng mga sumusunod:

- Lingguhang aktuwal o virtual na pagbisita sa Ingles o Espanyol. Available ang mga tagasalin para sa mga miyembrong iba ang wika.
- Mga pagsusuri sa environment sa tahanan.
- Edukasyon para matukoy, mapababa, at maalis ang mga trigger ng hika.
- Tagubilin sa kung paano gagamitin ang gamot sa hika.



Para sa mga miyembrong ayaw sumali, puwede silang mag-opt out o tumanggi kapag unang beses silang tinawagan ng County para mag-sign up.

► Para malaman ang higit pa, tawagan ang Yunit sa Pagtataguyod sa Kalusugan ng HPSM sa **650-616-2165** o bisitahin ang **www.hpsm.org/health-tips/asthma**.

MGA TRANSISYON SA PANGANGALAGA — Isang programang nakakatulong sa mga miyembrong pinauwi mula sa ospital para maiwasang bumalik sa ospital. Kapag nakauwi na, puwedeng i-refer ang mga miyembro sa Team ng Pamamahala sa Integrated na Pangangalaga (Integrated Care Management Team) ng HPSM para sa follow-up. Pagkatapos, gagawin ng Tagapamahala ng Pangangalaga ng miyembro ang mga sumusunod:

- Tulungan ang mga miyembro na gawin at sundin ang kanilang plano sa pangangalaga.
- Ikonekta ang mga miyembro sa kanilang PCP.
- Makipag-usap sa pamilya tungkol sa iba pang pangangailangan sa pangangalaga.

► Para alamin ang higit pa o mag-opt out, tawagan ang Team ng Pamamahala sa Integrated na Pangangalaga ng HPSM sa **650-616-2060**.

PROGRAMANG BABY + ME — Nagtataguyod ng napapanahong pangangalaga at kalusugan mula sa simula ng pagbubuntis hanggang sa panganganak at higit pa. **Kuwalipikado para sa programang ito ang mga miyembrong buntis o** kakapanganak pa lang. Ang mga naka-enroll ay puwedeng makakuha ng hanggang $100 na mga Target GiftCard™ sa pagpunta sa dalawang konsultasyon!

- Ang mga miyembrong kumonsulta sa kanilang tagabigay ng serbisyo sa loob ng unang 12 linggo ng pagbubuntis ay tatanggap ng isang $50 na Target GiftCard™.
- Ang mga miyembrong kumonsulta sa kanilang tagabigay ng serbisyo sa pagitan ng una at ika-12 linggo pagkapanganak ay tatanggap ng isang $50 na Target GiftCard™.

Nag-aalok din ang mga kawani ng Pagtataguyod sa Kalusugan ng HPSM ng mga referral sa mga lokal na serbisyo para sa **mga magulang at pamilya**.

► Para sa mga kuwalipikadong miyembro, malalaman nila ang higit pa tungkol sa Baby + Me sa **www.hpsm.org/baby-and-me**. Para mag-enroll o mag-opt out, puwedeng tawagan ng mga miyembro ang Yunit ng Pagtataguyod sa Kalusugan ng HPSM sa **650-616-2165**.

SIMULANG GAMITIN ANG INYONG MGA BENEPISYO

Bago man kayo o matagal-tagal nang miyembro ng HPSM, pinapadali ng aming Maiikling Gabay sa Pagsisimula ang pag-unawa at paggamit sa inyong mga benepisyo! Naglalaman ang mga ito ng mga kapaki-pakinabang na impormasyon gaya ng:

- **Anim na Hakbang sa Isang Malusog na Simula**, kabilang kung paano mag-sign up para sa Portal ng Miyembro ng HPSM sa **www.hpsm.org/member-portal**, kung saan ninyo magagawa ang mga sumusunod:
  - Pumili ng inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP)
  - I-update ang inyong address at numero ng telepono,
  - Tingnan ang inyong mga rekord ng mga bakuna at marami pa—online anumang oras!
- **Buod ng mga benepisyo ng HPSM**, kabilang ang mga serbisyo para sa pangangalaga ng kalusugan, mga inireresetang gamot, at mga gastusin. Sakop din nito ang Linya ng Pagpapayo ng Nurse, programang Pamamahala ng Pangangalaga, Yunit ng Edukasyong Pangkalusugan, mga serbisyo ng tagasalin, at higit pa.
- **Benepisyo sa Biyahe ng HPSM**, na nag-aalok ng mga libreng sakay mula at papunta sa mga appointment sa pangangalaga sa kalusugan. Available ito sa mga miyembro ng Medi-Cal at CareAdvantage na walang ibang transportasyon. Alamin ang tungkol sa Benepisyo sa Biyahe sa **www.hpsm.org/ride**.
- **Listahan ng mga programa at mapagkukunan ng tulong at suporta** na iniaalok ng aming partner, ang San Mateo County Health. Kabilang dito ang pangangalaga sa kalusugan ng isip para sa inpatient, paggamot sa paggamit ng substance, at Mga Serbisyo na Nagbibigay ng Suporta sa Loob ng Tahanan (In-Home Supportive Services; IHSS).

► Makakakuha ang bawat bagong miyembro ng Maikling Gabay sa Pagsisimula kasama ang kanyang ID card ng miyembro. Online din ang mga ito sa **www.hpsm.org/quick-start-guides**. Kung gusto ninyo ng naka-print na kopya, mag-email sa **customersupport@hpsm.org**.

Nag-aalok ng mga espesyal na programa ng suporta para tulungan ang mga miyembrong manatiling malusog.

PAMAMAHALA NG KUMPLIKADONG KASO — nakakatulong sa mga miyembrong may isa o higit pang kalagayan ng kalusugan na makuha ang pangangalagang kailangan nila para maabot ang kanilang mga layunin sa kalusugan. Posibleng kasama sa mga kasalukuyang kalagayan ng kalusugan ang diabetes, altapresyon, o hika. Nag-aalok din ng emosyonal at panlipunang suporta sa pamamagitan ng mga tagapagbigay-serbisyo ng plano, mga partner, at mga mapagkukunan ng suporta at tulong sa komunidad

Tumatawag ang mga Tagapamahala ng Pangangalaga ng HPSM sa mga kuwalipikadong miyembro para imbitahan silang sumali sa programa. Puwedeng mag-opt in o mag-opt out ang mga miyembro anumang oras. Kapag sumali ang isang miyembro sa programa, may idaragdag na Tagapamahala ng Pangangalaga sa kanyang pangkat sa pag-aalaga. Regular na magfa-follow up ang naturang Tagapamahala ng Pangangalaga para:

- Tukuyin at bigyang-priyoridad ang mga alalahanin, layunin, at interbensyon.
- Bumuo ng plano sa pangangalaga kasama ang miyembro.
- Tumulong sa pagkuha ng iba pang pansuportang serbisyo.
- Tumulong sa pamamahala ng maraming isyu at pangangailangang pangkalusugan.

▶ Para alamin ang higit pa, bisitahin ang **www.hpsm.org/cc** o tawagan ang Team ng Pamamahala sa Integrated na Pangangalaga ng HPSM sa **650-616-2060**.

PROGRAMA SA PAG-IWAS SA DIABETES (DIABETES PREVENTION PROGRAM, DPP) — isang libreng 12 buwang programa para sa mga miyembro ng Medi-Cal na puwedeng makapagpababa sa panganib na magkaroon ng type 2 diabetes! Kinabibilangan ito ng mga lingguhang session sa loob ng isang oras na pinangungunahan ng mga may kasanayang Lifestyle Coach. Tumutulong silang gumawa ng mga plano sa pagkain nang malusog, pag-eehersisyo, at pagbabawas ng timbang. Nagbibigay rin sila ng mga handout para makatulong na maabot ang mga indibidwal na layuning pangkalusugan. Bukod pa rito, bibigyan ng panggrupong suporta ang mga kasali sa programa.

Ang programa ay para sa mga sumusunod:

- ✓ 18 taong gulang pataas.
- ✓ Labis ang timbang (Body Mass Index ≥ 25 o ≥23 kung itinuturing ang sarili bilang Asian).
- ✓ Hindi buntis.
- ✓ Walang diabetes (type 1 o 2).
- ✓ Walang end-stage renal disease (kidney failure).
- ✓ Natutugunan ang isa sa mga sumusunod:
    - May prediabetes: masasabi sa inyo ng inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) kung may prediabetes kayo.
    - Nagkaroon na ng gestational diabetes sa nakaraang pagbubuntis.

Mataas ang peligrong magkaroon ng type 2 diabetes ayon sa resulta ng Pagsusuri ng CDC sa Peligro ng Pagkakaroon ng Prediabetes sa **www.cdc.gov/diabetes/risktest/index.html**.

▶ Para malaman ang higit pa, sumali, o mag-opt out, tawagan ang Yunit sa Pagtataguyod sa Kalusugan ng HPSM sa **650-616-2165**.

ALAMIN ANG INYONG MGA BENEPISYO AT PAANO MAGAGAMIT ANG MGA ITO

Sa inyong Aklat-Gabay ng Miyembro, na regular na ina-update, inilalarawan din ang inyong mga benepisyo at kung paano gagamitin ang mga ito. Bisitahin ang **www.hpsm.org/member-handbooks** para mahanap ang pinakabagong bersyon. Kasama sa iba pang impormasyong available online at sa Aklat-Gabay ng Miyembro ang mga sumusunod:

Mga benepisyo, serbisyo, at sakop na gamot

- Mga serbisyo at gamot na sakop at hindi sakop ng inyong planong pangkalusugan
- Mga copay (kung kailangan)
- Paano magsumite ng mga claim (paghahabol ng kabayaran) sa mga sakop na benepisyo (kung kailangan)
- Ang inyong mga karapatan at responsibilidad bilang miyembro ng HPSM

Mga Tagabigay ng Serbisyo

- Pagpili ng tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP)
- Mga detalye tungkol sa pangangalagang kasama sa samahan at hindi kasama sa samahan
- Paghanap ng impormasyon tungkol sa mga tagabigay ng serbisyo na nasa samahan (kabilang ang mga tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (PCP), mga tagabigay ng serbisyo sa specialty na pangangalaga, mga tagabigay ng serbisyo sa kalusugan ng isip, at mga ospital)

Access sa pangangalaga

- Pagkuha ng pangangalaga kapag kailangan ninyo ito, kabilang kapag nasa isang emergency
- Paghahanap ng mga serbisyo para sa pangangalaga ng kalusugan at mga inireresetang gamot
- Pagtanggap ng mga impormasyon at serbisyo sa gusto ninyong wika

Mga apela at reklamo

- Paano maghain ng apela kapag may tinanggihang serbisyo
- Mga detalye tungkol sa proseso ng HPSM sa pagrerepaso ng mga apela
- Paghahain ng mga reklamo
- Impormayon tungkol sa pagkakasakop ng isang bagong teknolohiya bilang benepisyo

MAY NAPILI NA BA KAYONG DENTISTA SA SAMAHAN NG HPSM?

Idinisenyo ang HPSM Dental na padaliin ang pagkuha ng pangangalaga sa ngipin para sa mga miyembro ng Medi-Cal at CareAdvantage. Ang mga serbisyo lang na makukuha ninyo mula sa mga tagabigay ng serbisyo na nasa samahan ng HPSM Dental ang babayaran ng HPSM Dental. Kung kukuha kayo ng mga serbisyo sa pangangalaga sa ngipin mula sa mga tagabigay ng serbisyo na wala sa samahan, kakailanganin ninyong magbayad mula sa sariling bulsa.

PUMILI NA NG DENTISTA SA SAMAHAN NG HPSM

Maghanap sa mahigit 350 tagabigay ng serbisyo na nasa samahan ng HPSM Dental.

- Bisitahin ang **www.hpsm.org/provider-directory** at i-click ang button na "Maghanap." O kontakin ang HPSM para padalhan kayo ng listahan ng mga tagabigay ng serbisyo sa mail
- Maghanap ng mga tagabigay ng serbisyo gamit ang pangalan o ilagay ang inyong zip code at mag-click sa "Dental"

▶ Kapag tumawag kayo sa opisina ng dentista para mag-iskedyul ng appointment, ipaalam sa kanya na mayroon kayong HPSM Dental bilang inyong insurance sa pangangalaga sa ngipin.

MGA SERBISYO NG TULONG SA WIKA PARA SA INYO

Para makapagdesisyon nang tama tungkol sa inyong kalusugan, kailangan ninyong maunawaan kung ano ang sinasabi sa inyo ng inyong tagabigay ng serbisyo. Kailangan din ninyong malaman ang tungkol sa mga serbisyong sakop ng inyong mga benepisyo. Available sa inyo ang mga sumusunod na serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad:

- Available ang **mga serbisyo ng tagasalin** nang 24 na oras kada araw, 7 araw kada linggo, sa pamamagitan ng telepono, video, o nang personal (para sa mga espesyal na sitwasyon). Gamitin ang mga ito sa tuwing tatanggap kayo ng pangangalaga sa kalusugan (gaya ng pakikipag-usap sa inyong tagabigay ng serbisyo, pagpapa-appointment, o pagtawag sa HPSM). Alamin ang higit pa sa **www.hpsm.org/member/language-services**.
- Available ang **mga isinaling impormasyon ng benepisyo** gaya ng inyong Aklat-Gabay ng Miyembro, Taunang Abiso ng Pagbabago, at higit pa online sa **www.hpsm.org/member/resources**. Kung gusto ninyo ang impormasyong ito sa ibang wika, o kung gusto ninyo itong i-print at i-mail sa inyo, tumawag o mag-email sa Mga Serbisyo para sa Miyembro o sa Yunit ng CareAdvantage.
- **Puwedeng ihanda ang mga isinaling sulat** mula sa HPSM (gaya ng mga pagpapalit ng tagabigay ng serbisyo o mga awtorisasyon) sa gusto ninyong wika kung hihilingin ninyo. Tumawag o mag-email sa Mga Serbisyo para sa Miyembro o sa Yunit ng CareAdvantage.

Layunin naming makapagbigay ng mga de-kalidad na serbisyo sa wika. Kung hindi kayo masaya sa mga serbisyo sa wika na natatanggap ninyo, puwede kayong maghain ng reklamo online, sa pamamagitan ng telepono, o sa pamamagitan ng pagsulat. Hindi maaapektuhan ng paghahain ng reklamo ang inyong mga benepisyo. Para sa higit pang impormasyon, kontakin ang Mga Serbisyo para sa Miyembro o ang Yunit ng CareAdvantage o bisitahin ang **www.hpsm.org/member/file-a-complaint**.

Kontakin ang HPSM

Mga miyembro ng Medi-Cal, HealthWorx HMO at ACE:
tawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro sa
1-800-750-4776 o
650-616-2133
Lunes hanggang Biyernes
8:00 a.m. hanggang 6:00 p.m.

Para sa mga miyembro ng CareAdvantage:
tawagan ang Yunit ng CareAdvantage sa
1-866-880-0606 o
650-616-2174
Lunes hanggang Linggo
8:00 a.m. hanggang 8:00 p.m.

TTY: i-dial ang **1-800-735-2929** o **7-1-1**
Email: **customersupport@hpsm.org**

MANATILING UPDATED SA INYONG MGA SCREENING TEST PARA SA KANSER

Nakakasagip ng buhay ang mga screening test para sa kanser. Ang pagpapa-screen ay makakatulong sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) na humanap ng mga abnormal na selula o kanser sa maagang yugto bago lumitaw ang mga sintomas. Kapag maagang nahanap ang kanser, maaaring mas madali itong gamutin o pagalingin. Kaya mahalagang magpa-screen.

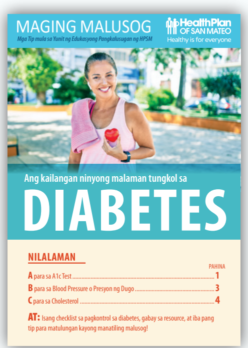
Narito ang isang iskedyul kung kailan kukunin ang mga inirerekomendang screening test:

Mga screening para sa kanser	Edad	Mga Rekomendasyon
Screening para sa cervical cancer. Sa pamamagitan ng HPV test, nalalaman kung may human papillomavirus. Sa tulong ng Pap test, nahahanap ang mga abnormal na selula para magamot ang mga ito bago pa lumaki ang kanser. Alamin ang higit pa sa **www.cancer.org/cancer/cervical-cancer/detection-diagnosis-staging/screening-tests.html**.	21-24 na taong gulang	Itanong sa inyong PCP kung kailan sasailalim sa una ninyong screening
	25-65 taong gulang	Itanong sa inyong PCP kung aling screening ang kukunin: • **Pap test lang:** Magpa-test kada tatlong taon hanggang edad 65 • **HPV test lang:** Magpa-test kada limang taon hanggang edad 65 • **Pap test at HPV:** Magpa-test kada limang taon hanggang edad 65
Screening para sa kanser sa suso. Gagamit ng mammogram para humanap ng mga bukol sa mga suso bago pa man masalat ang mga ito. Alamin ang higit pa sa **www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/screening.htm**.	40-50 taong gulang	Itanong sa inyong PCP ang tungkol sa mga partikular ninyong peligro sa pagkakaroon ng kanser sa suso at kung kailan kayo maisasalang sa una ninyong mammogram
	50-75 taong gulang	Sumailalim sa mammogram kada isa hanggang dalawang taon
Screening para sa colorectal na kanser Iba-iba ang ginagamit na screening test para makahanap ng mga unang senyales ng colorectal na kanser. Alamin ang higit pa sa **www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/screening/tests.htm**.	45-50 taong gulang	Sumailaim sa una ninyong screening para sa colorectal na kanser: itanong sa inyong PCP kung gaano kayo kadalas dapat magpa-screen at kung aling test ang kukunin
	50-75 taong gulang	Ipagpatuloy ang pagpapa-screen: itanong sa inyong PCP kung gaano kayo kadalas dapat magpa-screen at kung aling test ang kukunin

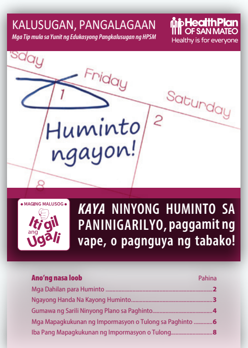
▶ **Kontakin na ang inyong PCP para iiskedyul ang susunod ninyong pagbisita!** Sa inyong pagbisita, itanong sa inyong PCP kung aling screening test ang dapat na ninyong kunin.

MGA ESPESYAL NA EDISYON NA NEWSLETTER PARA SA MGA MIYEMBRO

Nakatuon ang HPSM na tulungan kayong **Maging Malusog**. Tingnan ang bago naming serye ng "Maging Malusog" sa mga newsletter ng miyembro. Ang mga ito ay madaling gamiting gabay sa mga partikular na isyung pangkalusugan na naglalaman ng mga tip at mapagkukunan ng tulong at suporta. Available ang mga ito sa iba't ibang wika. Narito ang una naming dalawang isyu:



Naglalaman ang Newsletter para sa Diabetes ng mga tip sa pangangalaga sa diabetes, isang checklist para sa pagkontrol sa diabetes, at marami pa.



Ipinapaliwanag ng Newsletter sa Paghinto sa Paggamit ng Tabako ang mga benepisyo ng paghinto sa paggamit ng tabako na naglalaman ng anim na hakbang sa pagbuo ng plano sa paghinto at marami pa

▶ I-download ang mga PDF ng mga newsletter na ito sa pamamagitan ng pagpunta sa **www.hpsm.org/member/health-tips** at pagpili sa paksang gusto ninyong malaman. Para padalhan kayo ng mga print na kopya sa pamamagitan ng mail, tawagan ang Yunit ng Edukasyong Pangkalusugan sa **650-616-2165**. Ipapaalam namin sa inyo kapag may lumabas na mga bagong isyu ng newsletter na "Maging Malusog!"

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 sa attention span. 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
- Pagsubo ng mga nabakbak na pintura o paglanghap ng lead dust (lalo na kapag nagkukumpuni ng bahay)
- Pagnguya ng mga laruan, alahas, o iba pang bagay na may lead
- Paglalaro sa lupang may lead
- Paghawak sa balat, pantrabahong damit, o sapatos 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, pacifier, at laruan ng inyong anak

✓ Alisin o punasan ang sapatos bago pumasok sa inyong bahay

✓ I-repair ang mga nababakbak o natutuklap na pintura sa inyong bahay

✓ Regular na punasan ng basang basahan ang mga lugar sa inyong bahay kung saan naglalaro ang inyong anak

✓ Kung gumagamit kayo ng mga lead-based na produkto sa trabaho, maligo at magpalit muna ng damit bago umuwi

KAPAG NA-TEST NA ANG INYONG ANAK PARA SA LEAD: hingiin sa kanyang PCP ang resulta ng test at hilingin sa kanya na ipaliwanag ang ibig sabihin nito. Kung mataas ang antas ng lead sa dugo ng inyong anak, makipagtulungan sa kanyang PCP para planuhin ang mga follow-up na test at pagbisita.

✓ Makipag-usap sa tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) tungkol sa pagpapa-test sa inyong anak para sa lead

- Blood test lang ang paraan para malaman kung na-expose ang inyong anak sa lead
- Dapat ipa-test ang mga bata sa mga edad na isa, dalawa, at tatlong taon
- Ipasuri ang inyong bahay para sa lead, na isang serbisyong ipinagkakaloob ng Programa ng San Mateo County sa Pag-iwas sa Lead: alamin ang higit pa sa **www.smchealth.org/leadpoisoning**

TAWAGAN ANG TAGABIGAY NG SERBISYO SA PANGUNAHING PANGANGALAGA (PRIMARY CARE PROVIDER, PCP) PARA MAG-ISKEDYUL NG WELL-CHILD NA PAGBISITA

Mahalagang dalhin ang inyong anak sa kanyang PCP para sa mga regular na check-up para panatilihing malusog ang inyong anak. Sa mga "well-child na pagbisita" na ito, natitingnan ng PCP ang kalusugan ng katawan at isip ng inyong anak, at maagap niyang natutugunan ang anumang alalahaning pangkalusugan. Nabibigyan din kayo ng mga ito ng pagkakataong magtanong tungkol sa kalusugan ng inyong anak. Sa isang well-child na pagbisita, gagawin ng tagabigay ng serbisyo ng inyong anak ang mga sumusunod:

✓ Suriin ang katawan ng inyong anak

✓ Turukan ang inyong anak ng mga bakunang kailangan na niyang matanggap

✓ Subaybayan ang paglaki at pag-develop (tingnan ang timbang, taas, at kung paano naglalaro, natututo, nagsasalita, kumikilos, at gumagalaw ang inyong anak)

✓ Magsagawa ng mga screening batay sa edad ng inyong anak (pagsusuri sa pandinig, paningin, at/o potensyal na exposure sa lead)

✓ Magbahagi ng payo sa malusog na pagkain, pag-eehersisyo, kaligtasan, at kalusugan ng isip

✓ I-refer ang inyong anak sa mga espesyalista kung kailangan

Gamitin ang mga tip na ito para masulit ang well-child na pagbisita ng inyong anak:

1. Maghanda ng listahan ng mga tanong o alalahanin tungkol sa kalusugan ng inyong anak. Dalhin ang inyong listahan sa pagbisita kasama ang anumang form na kailangan ninyong ipasagot sa inyong tagabigay ng serbisyo para sa eskwelahan o sports.
2. Dalhin ang anumang dokumentasyong sa tingin ninyo ay kailangang malaman ng tagabigay ng serbisyo ng inyong anak, gaya ng mga sumusunod:
   - Rekord ng mga bakuna
   - Mga resulta mula sa mga screening sa kalusugan na ginawa sa eskwelahan
   - Papeles sa paglabas sa ospital (kung tumanggap ang inyong anak ng agarang pangangalaga, isinugod siya sa emergency room, o kinailangang bumisita sa ospital kamakailan)
3. Iiskedyul ang susunod na well-visit ng inyong anak bago umalis sa opisina ng tagabigay ng serbisyo

► Sa pagtutulungan ninyo at ng PCP ng inyong anak, matutulungan ninyong mapanatiling malusog ang inyong anak! Alamin ang higit pa sa **www.hpsm.org/health-tips/child-health**.