

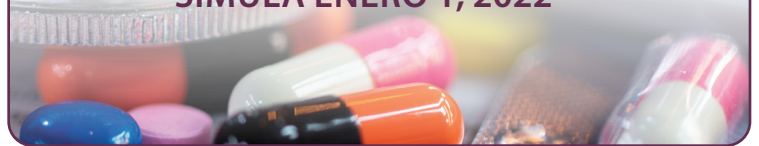
PAHINA
2



**BAGONG BENEPISYONG
PANGNGIPIN PARA
SA MGA MIYEMBRO
NG MEDI-CAL AT
CAREADVANTAGE
SIMULA ENERO 1, 2022**

PAHINA
3

**BAGONG PROSESO SA MGA
BENEPISYO SA GAMOT PARA SA
MGA MIYEMBRO NG MEDI-CAL
SIMULA ENERO 1, 2022**



PAHINA
12



**KUMUSTA MULA SA
BAGONG CHIEF MEDICAL
OFFICER NG HPSM**

NASA ISYUNG ITO

MGA RESOURCE NG MIYEMBRO

Mga Bagong Materyal para sa mga Miyembro.....	4
Kapag Papalitan ng HPSM Medi-Cal ang Iyong State Medi-Cal	5
Maghanap ng Mga Programa sa Pagkain sa County ng San Mateo Gamit ang Bagong Gabay ng HPSM.....	5
Alamin ang Iyong Mga Benepisyo	6
Kunin ang Iyong Libreng Digital na Record ng Bakuna sa COVID-19.....	6
Maghanda para sa Mga Mangyayaring Pagkawala ng Kuryente para sa Kaligtasan ng Publiko (Public Safety Power Shutoff o PSPS) ng PG&E.....	7

KALUSUGAN AT KAPAKANAN

Programa sa Pamamahala sa Kalusugan ng Populasyon (Population Health Management o PHM) ng HPSM	8
Gawin ang Mga Hakbang na Ito para Mapamahalaan ang Hypertension (Mataas na Presyon ng Dugo)	10
Humingi ng Tulong Para Mahitno ang Paninigarilyo o Vaping!.....	10
Gawing Priyoridad ang Pagpapabakuna Ngayong Taon	11
Pabahay ang Susi: Tulong sa Renta sa Gitna ng COVID-19	11

BALITA AT MGA PROGRAMA NG HPSM

HPSM Dental








BAGONG BENEPISYONG PANGNGIPIN PARA SA MGA MIYEMBRO NG MEDI-CAL AT CAREADVANTAGE SIMULA ENERO 1, 2022

Magandang balita! Simula Enero 1, 2022, ang mga benepisyong pangngipin para sa mga kwalipikado sa Medi-Cal na residente ng County ng San Mateo ay pamamahalaan ng HPSM sa pamamagitan ng bagong programa na tinatawag na **HPSM Dental**. Kung kaya, kung isa kang miyembro ng HPSM Medi-Cal o CareAdvantage:

- Ang iyong mga benepisyong pangngipin ay lokal na pamamahalaan ng HPSM
- Isang numero ng telepono lang ang iyong tatawagan para sa impormasyon tungkol sa iyong pangangalagang pangkalusugan at pangngipin
- Isang ID card lang ang kakailanganin mo para magamit ang iyong mga benepisyo sa pangangalagang pangkalusugan at pangngipin

Para matulongan ang mga miyembro na maunawaan ang pagbabagong ito, magpapadala kami ng mga mabilisang gabay sa HPSM Dental sa lahat ng sambahayan na may mga miyembro ng Medi-Cal at CareAdvantage. Inilagay rin namin ang parehong impormasyon sa aming website sa hpsm.org/member/hpsm-dental. Saklaw ng booklet at mga webpage ang mga sumusunod na paksa:



-  Paano simulang gamitin ang iyong planong pangngipin
-  Paano pumili ng dentista sa network ng HPSM
-  Mga benepisyo ng pagkuha ng pangangalagang pangngipin
-  Mga available na serbisyong pangngipin
-  Ano ang dapat asahan kapag magpapatingin ka sa dentista
-  Paano humingi ng tulong sa ibang wika
-  Mga apela at reklamo

Kung may mga tanong ka tungkol sa pagbabagong ito pagkatapos basahin ang impormasyon sa booklet o online, tingnan ang iyong Handbook ng Member o makipag-ugnayan sa HPSM:

Mga miyembro ng Medi-Cal

Walang bayad: **1-800-750-4776**

Lokal: **650-616-2133**

TTY: **1-800-735-2929** o tawagan ang **7-1-1**

Bukas Lunes hanggang Biyernes
mula 8:00 a.m. hanggang 6:00 p.m.

Email: CustomerSupport@hpsm.org

Mga miyembro ng CareAdvantage

Walang bayad: **1-866-880-0606**

Lokal: **650-616-2174**

TTY: **1-800-735-2929** o tawagan ang **7-1-1**

Bukas Lunes hanggang Linggo
mula 8:00 a.m. hanggang 8:00 p.m.

Email: CustomerSupport@hpsm.org



BAGONG PROSESO SA MGA BENEPISYO SA GAMOT PARA SA MGA MIYEMBRO NG MEDI-CAL SIMULA ENERO 1, 2022

Mga miyembro ng Medi-Cal: Simula Abril 1, 2021, sa ibang paraan pamamahalaan ang iyong mga benepisyo sa gamot. Binago na ng Estado ng California, sa pamamagitan ng Kagawaran ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan (Department of Health Care Services o DHCS), ang paraan ng pamamahala sa mga benepisyo sa pamilya para sa mga miyembro ng Medi-Cal. Ang bagong benepisyo sa pamilya na ito ay tinatawag na “Medi-Cal Rx”. Ginawa ng DHCS ang pagbabagong ito para mailagay ang lahat ng benepisyo sa Medi-Cal sa ilalim ng pangbuong estado na sistema ng pagpapadala.

Ang bagong contractor na Magellan Medicaid Administration, Inc. (Magellan) ay makikipagtulungan sa DHCS para magbigay ng saklaw sa lahat ng benepisyo sa gamot ng Medi-Cal. Gagamitin din ang pagbabagong ito sa mga benepisyo sa gamot para sa programa sa Mga Serbisyo sa Mga Bata ng California (California Children’s Services o CCS).

Hindi mababago ang iyong pagiging kwalipikado sa Medi-Cal at iba pang benepisyo na pinamamahalaan ng HPSM. Mababago lang ang paraan ng pamamahala sa iyong mga benepisyo sa gamot. Bukod dito, makakatanggap ka ng bagong ID card ng miyembro ng HPSM sa pamamagitan ng mail na may kalakip na impormasyon sa pakikipag-ugnayan ng Medi-Cal Rx.

Ang Medi-Cal Rx ay para lang sa mga miyembro ng Medi-Cal

Patuloy na pamamahalaan ng HPSM ang mga benepisyo sa gamot ng mga miyembro ng CareAdvantage, HealthWorx HMO, at ACE

PAANO MAGHANDA PARA SA PAGBABAGONG ITO

- ✓ Tiyaking dala mo ang iyong Card ng Pagkakakilanlan ng Medi-Cal (Medi-Cal Benefits Identification Card o BIC)
- ✓ Tingnan ang listahan ng mga gamot ng Medi-Cal Rx
- ✓ Tingnan kung tumatangap ang iyong pamilya ng Medi-Cal Rx

MATUTO PA

- Tiyaking mababasa mo ang mga materyal na ipinadala na ng DHCS tungkol sa Medi-Cal Rx
- Bisitahin ang website ng Medi-Cal Rx ng DHCS sa [medi-calrx.dhcs.ca.gov/home](https://www.medi-calrx.dhcs.ca.gov/home)
- Bisitahin ang website ng Medi-Cal Rx ng HPSM sa [hpsm.org/medi-cal-rx](https://www.hpsm.org/medi-cal-rx)

MGA RESOURCE NG MIYEMBRO

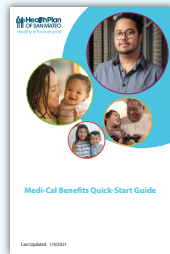
MGA BAGONG MATERYAL PARA SA MGA MIYEMBRO

Palaging naghahanap ang HPSM ng bago at mas magandang paraan para matulungan ka, na mga miyembro namin, na masulit ang mga benepisyo ng iyong pangangalagang pangkalusugan. Binuo namin ang mga bagong materyal ng miyembro na ito nang isinasalang-alang iyon.

MGA MABILISANG GABAY PARA SA MGA BAGONG MIYEMBRO NG HPSM

hpsm.org/quick-start-guides

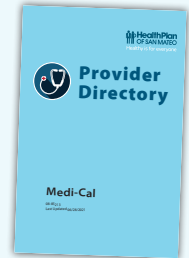
Simula Hulyo 1, nagsimula ang HPSM na magpadala sa mga bagong miyembro ng Mabilisang Gabay sa kanilang welcome packet. Idinisenyo ang booklet na ito para maging madali para sa mga miyembro na simulang magamit ang kanilang mga benepisyo sa tamang paraan. Ito ay mayroong malinaw na magkakasunod na tagubilin, mga detalye ng benepisyo, at partikular na impormasyon sa pakikipag-ugnayan. Pero hindi lang para sa mga bagong miyembro ang Mabilisang Gabay! Kahit miyembro ka na ng HPSM, makakatulong ito sa iyo na malaman ang iyong mga benepisyo.



2021 MGA MATERYAL NG MIYEMBRO NG MEDI-CAL

hpsm.org/mc-manuals

Noong Hulyo, nakatanggap na dapat ang lahat ng miyembro ng Medi-Cal ng abiso tungkol sa mga na-update na materyal ng miyembro, kabilang ang 2021/2022 handbook ng miyembro, pormularyo ng gamot, at directory ng provider. Available ang lahat sa website ng HPSM sa wikang English, Spanish, Chinese, Tagalog, at Russian. Maaari ding hilingin ng mga miyembro na ipadala sa kanila ang ang naka-print na materyal. Para makakuha ng mga materyal sa pamamagitan ng mail, piliin ang mga materyal na gusto mo sa Form ng Kahilingan sa Mga Materyal na matatanggap mo sa iyong packet at ipadala ito sa HPSM. O maaari kang humiling ng mga naka-print na materyal sa pamamagitan ng pag-e-mail sa Customer.Support@hpsm.org.



MGA ID CARD NG BAGONG MIYEMBRO

Noong Hulyo 1, ipinakilala ng HPSM ang mga bagong ID card para sa mga miyembro ng Medi-Cal, HealthWorx, at ACE. Ipinadala ang mga card na ito sa mga bagong miyembro at mga miyembrong humingi ng kapalit na card. Magagamit ng mga kasalukuyang miyembro ang card na mayroon sila, pero magagamit ang mga luma at bagong card para makatanggap ng pangangalagang pangkalusugan. **Kung mayroon ka nang ID card, huwag tawagan ang HPSM para humiling ng bago.** Ang pinakamalaking pagkakaiba ay nakalagay sa mga lumang ID card ang pangalan ng provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) ng miyembro. Wala sa mga bagong card ang PCP ng miyembro. Puwedeng malaman ng mga miyembro ng Medi-Cal at HealthWorx kung sino ang kanilang PCP sa pamamagitan ng pag-log in sa portal ng miyembro o sa pamamagitan ng pagtawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro. Puwedeng tawagan lang ng mga miyembro ng ACE ang Mga Serbisyo sa Miyembro. Nakalagay pa rin sa mga ID card ng mga miyembro ng CareAdvantage ang pangalan ng kanilang PCP.

MGA MATERYAL SA KALIGTASAN SA BAKUNA SA COVID-19

hpsm.org/covid-19/vax

Para mawakasan ang pandemya ng COVID-19, kailangang mas maraming tao ang mabakunahan. Pero marami pa rin ang may pagdududa sa bakuna. Ipinapaliwanag ng booklet, flyer, at mga web page sa kaligtasan sa bakuna ng HPSM kung bakit pagpapabakuna ang pinakamainam na opsyon para sa kalusugan mo at ng ibang tao.



Mga lumang ID card

Medi-Cal	HealthWorx	ACE
<p>Miyembro: DOB Medi-Cal ID: Itinulaga sa PCP simula Pangkatang Plano (80840): 7740 283 982 PCP Miyembro ng HPSM simula Miyembro ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng HPSM: 1-800-750-4776</p>	<p>Miyembro: DOB ID sa HealthWorx HMO: Itinulaga sa PCP simula Pangkatang Plano (80840): 7740 283 982 PCP Miyembrong HPSM simula Mga Serbisyo sa Miyembro ng HPSM: 1-800-750-4776</p>	<p>Miyembro: DOB ACE ID ng: Itinulaga sa PCP simula Pangkatang Plano (80840): 7740 283 982 PCP DRS Mga Serbisyo sa Miyembro ng HPSM: 1-800-750-4776. Limahin ang mga serbisyo sa sistema na control at kontrol ng San Mateo Medical Center (SMHC), Government o HEDIS, maliban kung may paunang pahintulot. Saklaw lang sa SMHC ang mga emergency na serbisyo.</p>

Mga bagong ID card

<p>Pangalan: John C Sample Petra ng Kapanganakan: MM/DD/YYYY HPSM ID: 123456789 Petra ng Pag-iyu sa Card: MM/DD/YYYY Para sa impormasyon tungkol sa mga benepisyo ng iyong planong pangkalusugan, tawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro sa 1-800-750-4776 o bisitahan ang www.hpsm.org</p>	<p>Pangalan: John C Sample Petra ng Kapanganakan: MM/DD/YYYY HPSM ID: 123456789 Petra ng Pag-iyu sa Card: MM/DD/YYYY Para sa impormasyon tungkol sa mga benepisyo ng iyong planong pangkalusugan, tawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro sa 1-800-750-4776 o bisitahan ang www.hpsm.org</p>	<p>Pangalan: John C Sample Petra ng Kapanganakan: MM/DD/YYYY HPSM ID: 123456789 Petra ng Pag-iyu sa Card: MM/DD/YYYY Mga Copy ng Benepisyo: DR'S, RX'S Tingnan ang likod na bahagi para sa mga aprobadorang provider ng ACE. Para sa impormasyon tungkol sa mga benepisyo ng iyong planong pangkalusugan, tawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro sa 1-800-750-4776 o bisitahan ang www.hpsm.org</p>
--	--	--

KAPAG PAPALITAN NG HPSM MEDI-CAL ANG IYONG STATE MEDI-CAL

Ang Medi-Cal ay ang Medicaid na programang pangkalusugan ng California. Pinamamahalaan ng HPSM ang mga benepisyo ng Medi-Cal sa County ng San Mateo. Kung kwalipikado ka para sa Medi-Cal, magsisimula ka sa State Medi-Cal ng California sa loob ng ilang linggo. Pagkatapos ay magiging miyembro ka ng HPSM Medi-Cal at makakakuha ka ng ID card ng HPSM sa pamamagitan ng mail. Nakasalalay ang bilang ng linggo sa kung kailan aaprubahan ng County ang iyong aplikasyon sa Medi-Cal. Bagama't kung minsan ay mas mabilis o mas mabagal ang proseso kumpara sa mga timeframe na ipinapakita sa ibaba, ito ang mga hakbang sa proseso:

Kung inaprubahan ang iyong Medi-Cal...	Linggo 1 - 4	Linggo 4 - 8	Linggo 9+
sa unang tatlong linggo ng buwan...	State Medi-Cal	HPSM	
pagkatapos ng tatlong linggo ng buwan...	State Medi-Cal		HPSM



May mga tanong? Tawagan:	State Medi-Cal 1-800-541-5555	HPSM Medi-Cal 1-800-750-4776 (pagkalipas ng ikaapat na linggo)
--------------------------	--------------------------------------	--

MAGHANAP NG MGA PROGRAMA SA PAGKAIN SA COUNTY NG SAN MATEO GAMIT ANG BAGONG GABAY NG HPSM

Ang County ng San Mateo ay mayroong maraming magagandang resource na makakatulong sa mga tao na makakuha ng mga masustansyang pagkain nang libre o nang mas mura. Para matulungan ang aming mga miyembro na mahanap ang mga lokal na programa sa pagkain na maaaring kailanganin nila, bumuo ang HPSM ng **Gabay sa Mga Programa sa Tulong sa Pagkain**. Inililista ng gabay ang mga program ayon sa mga kategoryang ito:

Tulong pinansyal

sa mga kwalipikadong tao na mabayaran ang pagkaing bibilhin nila

Mga serbisyong naghahatid ng pagkain

ng pagkain sa mga hindi makapunta sa tindahan

Nagbibigay ang mga food pantry ng

libreng mga grocery sa mga taong kailangan ang mga ito

Mga event na makukunan ng pagkain

ng mga libreng naka-bag na grocery

Mga programang nutrisyon sa paaralan

ng mga libre o murang pagkain sa mga kwalipikadong mag-aaral

Mga Kanlungan

sa mga nangangailangang tao ng matutuluyan at pagkain

Mga programang sit-down meal

ng mga libre o murang mainit na pagkain

Tingnan online ang Gabay sa Mga Programa sa Tulong sa Pagkain ng HPSM sa hpsm.org/food-assistance

MGA RESOURCE NG MIYEMBRO

ALAMIN ANG IYONG MGA BENEFISYO

Ipinapaliwanag ng mga materyal ng miyembro ng HPSM ang mga benepisyo sa pangangalagang pangkalusugan na mayroon ka, paano gamitin ang mga ito, at iba pang detalye. Magagawa mong mag-download at tumingin o mag-print ng mga kopya online sa hpsm.org/member/resources/handbooks. Saklaw ng mga materyal ng miyembro ng HPSM ang mga paksa gaya ng:



Mga benepisyo, serbisyo at gamot

- Ang mga saklaw at hindi saklaw na mga serbisyo at gamot ng iyong planong pangkalusugan
- Kung kailangan mong magbayad ng co-pay
- Kailangan mong magsumite ng mga paghahabol para sa mga saklaw na benepisyo (kung kailangan)
- Ang iyong mga karapatan at responsibilidad bilang miyembro ng HPSM



Access sa pangangalaga

- Paano makakuha ng pangangalaga kapag kailangan mo ito, umaga man o gabi, kabilang ang isang emergency sa loob at labas ng County ng San Mateo
- Paano makakuha ng mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan at mga gamot
- Paano makakuha ng impormasyon at mga serbisyo sa iyong mas gustong wika



Mga Provider

- Paano pumili ng PCP
- Mga detalye tungkol sa pangangalaga sa loob at labas ng network
- Paano maghanap ng impormasyon tungkol sa mga provider sa network (kabilang ang mga provider ng pangunahing pangangalaga, mga provider na may espesyalidad, provider at ospital para sa kalusugang pangkaisipan)



Mga apela at reklamo

- Paano magsumite ng apela kapag tinanggihan ng HPSM ang isang serbisyo
- Mga detalye tungkol sa proseso ng HPSM sa pagsusuri sa mga apela
- Paano magsumite ng mga reklamo
- Paano kami nagpapasya kung sasaklawin bilang benepisyo ang bagong teknolohiya

MAY IBA'T IBANG FORMAT ANG MGA MATERYAL NG MIYEMBRO NG HPSM

Handbook ng Miyembro — Isang detalyadong buod ng iyong saklaw na nakakatulong sa iyong maunawaan at magamit ang iyong mga benepisyo at serbisyo. Ipinapaliwanag din nito ang iyong mga karapatan at responsibilidad. Kung mayroon kang mga tanong tungkol sa iyong mga benepisyo, maaari kang bumisita online sa hpsm.org/member/resources/handbooks. Maaaring humiling ng naka-print na kopya ng Handbook ng Miyembro, kabilang ang iyong mga karapatan at responsibilidad, sa pamamagitan ng telepono o pag-e-email sa CustomerSupport@hpsm.org.

Directory ng Provider — Ang listahan ng lahat ng provider sa network ng HPSM, kabilang ang mga doktor, espesyalista, at parmasya. Para maghanap ng provider na malapit sa iyo, maghanap sa online na Directory ng Provider (ina-update linggo-linggo) sa hpsm.org/directory-search. Maaari kang humiling ng naka-printed na kopya ng Directory ng Provider sa pamamagitan ng telepono o pag-e-email sa providerdirectoryrequests@hpsm.org.

Pormularyo — Isang listahan ng mga saklaw na gamot at impormasyon sa kung paano gamitin ang iyong saklaw sa gamot. Para malaman kung nasa Pormularyo ang isang gamot, tingnan ang nahahanap na Pormularyo (ina-update buwan-buwan) sa hpsm.org/drug-search. Maaari ka ring humiling ng papel na kopya ng Pormularyo sa pamamagitan ng telepono o pag-e-email sa formularyrequests@hpsm.org.

KUNIN ANG IYONG LIBRENG DIGITAL NA RECORD NG BAKUNA SA COVID-19

Kung natanggap mo ang bakuna sa COVID-19, makukuha mo na ngayon ang iyong libreng digital na record ng pagpapabakuna online. Madali at mabilis lang ito! Pumunta lang sa portal ng Estado ng California sa myvaccinerecord.cdph.ca.gov at maglagay ng ilang detalye. Pagkatapos ay makakakuha ka ng link sa pamamagitan ng text o email. Mag-click doon para makuha ang iyong opisyal na digital na record ng pagpapabakuna. Magagamit mo ito bilang patunay na ikaw ay nabukanahan para sa COVID-19.



Estado ng California



Digital na Record
ng Bakuna sa
COVID-19

NASA IBA'T IBANG WIKA ANG MGA MATERYAL NG MIYEMBRO NG HPSM

Kung nagsasalita ka ng wikang bukod sa English, makakakuha ka ng mga materyal nang libre sa ibang format, gaya ng malaki ang print, braille at/o audio. Available din nang libre para sa iyo ang mga serbisyo sa tulong sa wika gamit ang telepono. Matuto pa sa hpsm.org/language-services.

Tawagan ang Suporta sa Customer ng HPSM:

- Para maka-order ng mga naka-print na kopya at kopya sa iba pang format
- Kung mayroon kang mga tanong tungkol sa mga materyal ng miyembro ng HPSM (kabilang ang mga format at wika na makukuha mo)

Mga miyembro ng Medi-Cal / HealthWorx HMO / ACE

Mga Serbisyo sa Miyembro

Lokal: **650-616-2133** o libre: **1-800-750-4776**

TTY: **1-800-735-2929** o tawagan ang **7-1-1**

Lunes hanggang Biyernes mula 8:00 a.m. hanggang 6 p.m.

Mga miyembro ng CareAdvantage

CareAdvantage Unit

Lokal: **650-616-2174** o libre: **1-866-880-0606**

TTY: **1-800-735-2929** o tawagan ang **7-1-1**

Lunes hanggang Linggo mula 8:00 a.m. hanggang 8 p.m.

MAGHANDA PARA SA MGA MANGYAYARING PAGKAWALA NG KURYENTE PARA SA KALIGTASAN NG PUBLIKO (PUBLIC SAFETY POWER SHUTOFF O PSPS) NG PG&E

- ✓ **Gumawa o mag-restock ng emergency kit** Maglagay ng pagkain, tubig, flashlight, first aid kit, pera, battery-operated na radyo, at charger ng telepono na hindi nangangailangan ng elektrikal na outlet.
- ✓ **Mag-sign up para sa mga alerto ng PG&E** Tumawag sa **1-866-743-6589** o bisitahin ang prepareforpowerdown.com. Aalertuhan ka ng PG&E kung magkakaroon ng planadong pagkawala ng kuryente.
- ✓ **Gumawa ng pang-emergency na listahan ng numero ng telepono** Kabilang ang iyong pamilya, mga kaibigan, pangunahing provider ng pangangalagang pangkalusugan, parmasya, at Hotline ng Emergency sa Kalusugan ng California (**1-833-284-3473**).
- ✓ **Gumawa ng emergency na plano sa pagkawala ng kuryente para sa iyong mga medikal na device** Basahin ang iyong mga manual ng user o makipag-ugnayan sa manufacturer para malaman kung gagana sa mga baterya o generator ang iyong

mga device. Maaari ka ring makipag-ugnayan sa PG&E. Bisitahin ang pge.com/medicalbaseline o tumawag sa **1-800-743-5000**. TTY: **7-1-1**.

- ✓ **Magpanatili ng up-to-date na listahan ng mga inireresetang gamot** Isama ang pangalan, dami ng dosis, at mga alam na allergy.
- ✓ **Para sa mga gamot na kailangang manatiling malamig** Tanungin ang iyong pharmacist kung kailangan mo ng pamalit o refill. Maraming gamot at stable sa room temperature sa loob ng ilang araw.
- ✓ **Kung mayroon kang mga tanong tungkol sa iyong saklaw HPSM**, pakitawagan kami sa:
 - 📞 Mga miyembro ng Medi-Cal, HealthWorx HMO, at ACE: **1-800-750-4776** o **650-616-2133**
 - 📞 Mga miyembro ng CareAdvantage: **1-866-880-0606** o **650-616-2174**
 - 📞 Mga gumagamit ng TTY: **1-800-735-2929** o tumawag sa **7-1-1**

KALUSUGAN AT KAPAKANAN

PROGRAMA SA PAMAMAHALA SA KALUSUGAN NG POPULASYON (POPULATION HEALTH MANAGEMENT O PHM) NG HPSM

OUTREACH PROGRAM PARA SA HIKA

Para sa mga miyembrong may hika ang programang ito. Nakakatulong ito na maiwasan ang mga napipigilang atake. Tinatawagan ng tauhan ng Pagtataguyod sa Kalusugan ng HPSM ang mga miyembro para:

- Paalalahanan sila na punan at kuhanin ang kanilang mga reseta sa hika mula sa botika
- Ituro ang kahalagahan ng paggamit ng mga controller inhaler ayon sa inireseta upang pamahalaan ang mga sintomas ng hika
- Hikayatin sila na tawagan ang kanilang provider ng pangunahing pangangalaga (PCP) kung mayroon silang anumang tanong tungkol sa kanilang hika



Naka-enroll ang mga miyembrong may hika na hindi pa napupunan ang ilan o lahat ng kanilang mga reseta sa controller inhaler. Para umalis sa programa, tawagan ang Unit ng Pagtataguyod sa Kalusugan ng HPSM sa **650-616-2165**. Para matuto pa, bisitahin ang hpsm.org/asthma o tumawag sa **650-616-2165**.

Inire-refer ng HPSM ang aming mga pediatric na miyembro sa programa ng county sa hika para sa pagbisita sa bahay. Puwedeng magpatala o umalis ang mga miyembro sa program kapag tinawagan sila ng County sa unang pagkakataon. Para matuto pa tungkol sa programang ito, tawagan ang Unit ng Pagtataguyod sa Kalusugan ng HPSM sa **650-616-2165**.



PROGRAMANG BABY + ME

Kwalipikado sa programang ito ang lahat ng buntis at bagong ina. Itinataguyod ng Baby+Me ang nasa tamang panahon na pangangalaga at kalusugan ng ina at bata, mula sa simula ng pagbubuntis hanggang sa pagkapanganak at higit pa. Bilang bahagi ng programang ito, nag-aalok din ang tauhan ng Pagtataguyod sa Kalusugan ng HPSM ng mga referral sa mga resource ng komunidad para sa mga buntis, bagong ina, at kanilang mga pamilya. At makakakuha ang mga kalahok ng hanggang \$100 na mga Target GiftCard™ para sa pagpunta sa dalawang appointment.

- Ang mga kalahok na nagpatingin sa kanilang provider sa loob ng unang 12 linggo ng pagbubuntis ay makakakuha ng \$50 na Target GiftCard™
- Ang mga kalahok na nagpatingin sa kanilang provider sa pagitan ng una at ika-12 linggo pagkatapos manganak ng \$50 na Target GiftCard™

Makakapag-sign up ang mga kwalipikadong miyembro para sa programang Baby+Me sa hpsm.org/baby-and-me. O maaari nilang tawagan ang Unit ng Pagtataguyod sa Kalusugan ng HPSM sa **650-616-2165** para sumali o umalis.

*Ang Bullseye Design, Target at mga Target GiftCard ay mga rehistradong trademark ng Target Brands, Inc. May mga tuntunin at kondisyong nalalapat sa mga GiftCard. Ang Target ay hindi kalahok na partner o sponsor ng alok na ito. Para tingnan ang iyong balanse sa iyong Target GiftCard, bisitahin ang target.com/giftcards o tumawag sa **1-800-544-2943**. Kailangan ang numero ng iyong Target GiftCard Access Number para sa lahat ng pagtatanong.*

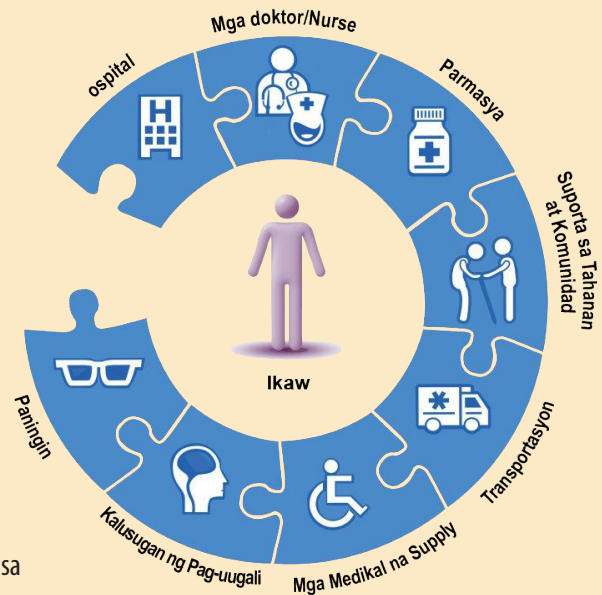
Nakakatulong ang PHM Program ng HPSM sa aming mga miyembro na maging malusog. Bilang bahagi ng PHM, nag-aalok kami ng maraming espesyal na programa sa suporta. Narito kung paano nakakatulong ang mga programang ito na makamit ng mga miyembro ang kanilang mga layuning pangkalusugan.

MGA PAGLIPAT SA PANGANGALAGA

Isa itong outreach program na available sa mga miyembro na nanatili sa ospital at pinapauwi na. Pagkauwi ng miyembro, may Care Transitions Coach na makakatulong sa kanilang sundin ang plano para sa kanilang pangangalaga para manatili silang nasa labas ng ospital. Ang coach ay:

- Nakikipagtulungan sa manager ng kaso at social worker ng miyembro sa kanilang planong pangkalusugan
- Tumutulong sa miyembro na makakuha ng pangangalaga mula sa kanilang provider ng pangangalagang pangkalusugan (PCP)
- Nagsasabi sa pamilya ng miyembro tungkol sa uri ng pangangalaga na kailangan ng miyembro

Ang Care Transitions Coach ay bumibisita sa mga kwalipikadong miyembro sa ospital o tumatawag sa kanilang bahay pagkatapos ng kanilang pananatili sa ospital para tanungin sila kung gusto nilang sumali sa programa. Maaaring mag-opt in o out anumang oras ang mga miyembro.



PAMAMAHALA SA KUMPLIKADONG KASO

Ang Pamamahala sa Kumplikadong Kaso ay isang programa para sa mga miyembro na may maraming malubhang kondisyon at mga limitasyon (gaya ng kapansanan sa paningin at limitasyon sa paggalaw). Nakatuon ang programang ito na tulungan ang mga miyembro na:

- Makuha ang pangangalagang kailangan nila
- Makamit ang kanilang mga layuning pangkalusugan
- Magkaroon ng emosyonal at panlipunang suporta

Nakakatulong din ito na iugnay ang mga miyembro sa mga programa ng plano, resource ng komunidad, at provider ng pangangalagang pangkalusugan. Nagtutulong sa programang ito ang Manager ng Kaso ng HPSM, miyembro, at kanyang provider ng pangunahing pangangalaga (PCP). Nakakatulong ito sa miyembro na makamit ang kanyang mga layuning pangkalusugan. Nakikipagtulungan ang isang Manager ng Kaso sa miyembro at kanilang mga awtorisadong kinatawan para:

- Matukoy at maisaprioridad ang kanilang mga problema, layunin, at mga pamamagitan
- Matukoy ang mga hadlang at makabuo ng plano sa pangangalaga na nakatuon sa solusyon
- I-refer siya sa mga nakakatulong na resource
- Tulungan ang mga miyembro na mamahala ng mga komplikadong isyu sa kalusugan o mga kritikal na pangyayari
- Bumuo ng follow-up na iskedyul sa loob ng isang partikular na yugto ng panahon

Tinatawagan ng Manager ng Kaso ang mga kwalipikadong miyembro para tanungin sila kung gusto nilang sumali sa programa. Maaaring mag-opt in o out anumang oras ang mga miyembro. Para matuto pa, bisitahin ang hpsm.org/cc o tumawag sa **650-616-2060**.

KALUSUGAN AT KAPAKANAN

GAWIN ANG MGA HAKBANG NA ITO PARA MAPAMAHALAN ANG HYPERTENSION (MATAAS NA PRESYON NG DUGO)

Maaaring humantong ang mataas na presyon ng dugo sa malalalang problema sa kalusugan gaya ng sakit sa puso at stroke. Mapapababa ng pamamahala sa mataas na presyon ng dugo ang iyong panganib sa mga problema sa kalusugan na ito. Sundin ang mga hakbang na ito para mapamahalaan ang mataas na presyon ng dugo:

- ✓ Regular na magpatingin sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan (PCP)
- ✓ Inumin ang iyong gamot sa mataas na presyon ng dugo ayon sa tagubilin ng iyong PCP
- ✓ Alamin ang iyong presyon ng dugo ayon sa tagubilin ng iyong PCP
- ✓ Gawin ang mga pagbabago sa pamumuhay na ito para makatulong na mapababa ang iyong presyon ng dugo:
 - Magkaroon ng regular na pisikal na aktibidad
 - Kumain nang masustansya: tiyaking bawasan ang asin at alak
 - Magpanatili ng malusog na timbang
 - Magkaroon ng sapat na tulog
 - Huwag manigarilyo



Kailangan mo ba ng monitor ng presyon ng dugo?

Sinasaklaw ng HPSM ang mga monitor ng presyon ng dugo para sa mga kwalipikadong miyembro bilang bahagi ng benepisyo ng Matibay na Kagamitang Medikal (Durable Medical Equipment o DME). Kung kailangan mo ng monitor ng presyon ng dugo, makipag-usap sa iyong PCP.

1. Kakailanganin ng iyong PCP na magbigay sa iyo ng reseta para sa monitor ng presyon ng dugo.
2. Ipapadala ng PCP ang reseta sa iyong parmacya o DME vendor. O puwede mong dalhin ang reseta sa iyong parmacya o DME vendor.

HUMINGI NG TULONG PARA MAHITNO ANG PANINIGARILYO O VAPING!

Ang paggamit ng tabako o mga e-cigarette (vaping) sa iyong kalusugan ay hindi ligtas para sa lahat ng edad. Nagdudulot ang paninigarilyo ng malalalang sakit gaya ng kanser, at sakit sa puso at baga. Lumalabas din sa pananaliksik na ang naninigarilyo ay may mas mataas na panganib ng pagkakaroon ng malalalang reaksyon sa COVID-19. Para matuto pa, bisitahin ang website ng World Health Organization sa [tinyurl.com/wza2xu56](https://www.tinyurl.com/wza2xu56).

Makakatulong sa iyo sa paghinto ang HPSM at Kick It California

Saklaw ng HPSM ang mga lozenge, gum, pill, patch, inhaler, at nasal spray para makakatulong sa iyo sa paghinto. Tanungin ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan kung alin ang pinakamainam para sa iyo.

Ang Helpline ng mga Naninigarilyo ng California ay naging **Kick It California** noong Setyembre 1! Mayroon itong bagong logo at website, maging mga bagong numero ng telepono at social media account.

KICK IT
California

Kung naninigarilyo ka o gumagamit ka ng vape, makakatulong sa iyo ang Kick It California. Makakatulong ang Kick It California sa libreng suporta sa pamamagitan ng coaching sa telepono at program sa pagte-text na may kasamang mga pang-araw-araw na paalala. Tumawag ngayong araw!

- English: **1-800-300-8086** o i-text ang "Quit Smoking" o "Quit Vaping" sa 66819
- Spanish: **1-800-600-8191** o Mande "Dejar de Fumar" o "No Vapear" to 66819
- Chinese: **1-800-838-8917**
- Korean: **1-800-556-5564**
- Vietnamese: **1-800-778-8440**

Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang [kickitca.org](https://www.kickitca.org)

GAWING PRIYORIDAD ANG PAGPAPABAKUNA NGAYONG TAON



Bakit ako dapat na magpapakabakuna?

Napapababa ng bakuna sa trangkaso ang iyong mga tsansang magkasakit. Walang lagnat, ubo, masakit na lalamunan, o sipon! Kung hindi ka magkakaroon ng trangkaso, hindi mo mahahawahan ang iyong pamilya.

Paano ako makakapagpapakabakuna laban sa trangkaso?

Pinapadali ng HPSM ang iyong pagpapakabakuna laban sa trangkaso. Bisitahin lang ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan o parmasya. Tiyaking dalhin ang iyong ID ng miyembro ng HPSM.

Kung sa tingin mo ay may trangkaso ka o ang iyong anak, tawagan ang Linya ng Payo ng Nurse ng HPSM bago pumunta sa emergency room

1-833-846-8773

PIGILAN ANG PAGKALAT NG MGA MIKROBYO!

- Madalas na maghugas ng mga kamay gamit ang sabon.
- Subukang iwasang makisalamuha sa mga taong may sakit.
- Takpan ang iyong ilong at bibig ng tisyu kapag babahing ka. Pagkatapos ay itapon ang tisyu at hugasan ang iyong mga kamay.

MANATILI SA BAHAY KUNG MAY SAKIT KA!

Kahit wala na ang iyong lagnat, mas mainam na manatili sa bahay sa loob ng kahit 24 na oras [(maliban kung para sa medikal na pangangalaga).

TANUNGIN DIN ANG IYONG PROVIDER NG PANGANGALAGANG PANGKALUSUGAN TUNGKOL SA IBA PANG BAKUNA!

- Tanungin ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan kung kailangan mo ng bakuna sa pulmonya. Nakakatulong ang bakuna sa pulmonya na maprotektahan ka sa karaniwang bacteria na nagdudulot ng pulmonya. Makukuha mo ang bakuna mula sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan o parmasya.
- Kung hindi mo pa nakukuha ang iyong bakuna sa COVID-19, bisitahin ang hpsm.org/covid-19-vax para malaman kung saan ka maaaring magpapakabakuna. Makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan bago mo tanggapin ang bakuna sa COVID-19 kung plano mong magpapakabakuna ng iba nang halos sabay nito.

PABAHAY ANG SUSI: TULONG SA RENTA SA GITNA NG COVID-19

Kung hindi ka nakapagbayad ng renta sa pagitan ng Abril 2020 at Marso 2021 dahil sa isyu sa pera o kalusugan, maaari kang matulungan ng programa sa Tulong sa Renta sa Gitna ng COVID-19 ng California. Maaaring bigyan ang mga landlord ng reimbursement na 80% ng hindi bayad na renta ng mga kwalipikadong umuupa para sa isang taon na yugto ng panahon na iyon. Hindi tinatanong ng programa sa mga tao ang kanilang status ng pagkamamamayan. Maaaring mag-apply ang mga umuupa at landlord. Matuto pa at mag-apply sa housing.ca.gov.



I-like at I-follow ang HPSM sa Facebook at Instagram!



facebook.com/healthplanofsanmateo



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



KUMUSTA MULA SA BAGONG CHIEF MEDICAL OFFICER NG HPSM

Ako si Dr. Chris Esguerra, at ako ang bagong Chief Medical Officer (CMO) ng HPSM. Ako ang dating Behavioral Health Director at Deputy Chief Medical Officer ng HPSM mula 2014 hanggang 2016. Alam ko kung gaano nagsisikap ang HPSM para matiyak na nakukuha ng mga miyembro ang pangangalaga na kailangan nila, kaya masaya akong makabalik sa tungkuling ito.

Bilang psychiatrist, nakatuon ako sa pisikal at emosyonal na kapakanan ng mga tao. Dala ko ang pananaw na iyan sa aking tungkulin bilang CMO. Ang mga pangunahing layunin ko ay:

- Matulungan ang mga miyembro na makuha ang medikal, sikolohikal, at panlipunang suporta na kailangan nila para maging malusog
- Makipagtulungan sa mga provider ng HPSM at mga lokal na partner para mapalakas ang kalusugan ng komunidad
- Gumamit ng data para mapaganda ang karanasan ng aming mga miyembro sa pangangalagang pangkalusugan at makatulong na gumawa ng mga bagong programa

Bilang CMO ng HPSM, ang iyong kalusugan ang aking pinakaprioridad. Kaya hinihikayat kitang magpabakuna laban sa COVID-19 kung hindi ka pa nakakapagpabakuna. Makakatulong ito sa iyo na manatiling ligtas at maprotektahan ang mga mahal mo. Mangyaring magpatakda ng iyong appointment para sa pagpabakuna sa hpsm.org/covid-19-vax ngayon.

Taos-puso,

Chris Esguerra, MD, MBA, FAPA, CHCQM
HPSM Chief Medical Officer