

# TAGSIBOL 2021

## Pahina 2

Narito na ang Mga Resulta!

Mga Pagbisitang Well-Child - Mga Sanggol hanggang Kabataan

Higit sa Kalusugan ng Katawan:

Pagkuha ng Pangangalagang Pangkalusugan ng Pag-uugali

Paghahanap ng Mga Miyembro para sa

Komite ng Pagpapayo para sa Konsumer (Consumer Advisory Committee o CAC)

## Pahina 3

Masustansiyang Recipe na Dapat Subukan

Pagkatapos ng Mahirap na Taon, Ugnayan ang Sagot

Mga Serbisyong Pang-Laboratoryo

PHC Board of Commissioners:

Mga Kinatawan ng Konsumer

Pangangalaga sa Hika

## Pahina 4

Mga Serbisyo sa Miyembro ng PHC (800) 863-4155

Mga Bago tungkol sa Mga Sakop na Gamot ng PHC

Bigyang-pansin ng mga miyembro na may "Special Member" na tatak sa inyong ID card

Pagkuha ng Pangangalaga sa Panahon ng COVID-19

Kailangan ba ninyo ng tulong para makatanggap ng Bakuna sa COVID-19?

Abiso tungkol sa Pagbawi mula sa Pag-aari (Notice About Estate Recovery)

## Pahina 5

Mga Mapagkukunan ng Impormasyon at Tulong sa Komunidad para sa Inyo at Inyong Pamilya

Testing para sa Cervical Cancer

## Pahina 6

Bukas sa Publiko ang ilang Miting ng PHC

Nagbibigay ang PHC ng Mga Serbisyo sa Pagsasalin

Abiso ng Karaingan

Pag-eeksamen para sa Kanser sa Suso

Karahasan ng Kinasakama

Kilala Rin Bilang Karahasan sa Bahay

## Pahayag ng Taunang Pagsisiwalat

*Kinikilala ng PHC na maaaring ang pangangalaga at mga serbisyo ay hindi masyadong nagagamit at gumagawa ito ng mga hakbang para tingnan kung nangyayari ito.*

*Ang mga desisyon ng PHC ay batay sa kaangkupan ng pag-aalaga at kung mayroong pagkakasakop. Hindi nagbibigay ang PHC ng anumang uri ng bayad, insentibo, o gantimpala sa mga tagabigay ng serbisyo, tagapayo, o kawani para tanggihan ang mga serbisyo sa paggamot na naaangkop sa mga miyembro o tanggihan ang pagkakasakop. ❖*

PARTNERSHIP



HEALTHPLAN  
of CALIFORNIA  
A Public Agency

P.O. Box 15557  
Sacramento, CA 95852-5557  
(800) 863-4155  
(800) 735-2929 (TTY)

[www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org)

PRSR STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
SACRAMENTO, CA  
PERMIT NO. 1849



*Magkasama tayopara sa inyong*  
**KALUSUGAN**

## Survey sa Karanasan ng Miyembro

Gusto naming makarinig ng mga sasabihin ninyo. Padadalhan namin ang ilan sa aming mga miyembro ng survey na tinatanong sa kanila kung ano ang nararamdaman nila sa kanilang pangangalaga sa kalusugan. May mga tanong na nangungumusta sa inyong lagay nitong huling 6 na buwan:

- ano ang nararamdaman ninyo kapag nakikipag-usap sa inyong doktor
- gaano kahusay na ipinapaliwanag ng inyong doktor ang paggamit sa inyong mga medikasyon at
- gaano kadali o kahirap na kumuha ng mga appointment

Gagamitin namin ang inyong mga sasabihin para mapahusay ang pangangalaga sa lahat ng aming mga miyembro. Kung makatanggap ka ng survey, mangyari lang kumpletuhin ito at isauli tulad nang hiniling. Pinapahalagahan namin ang inyong sasabihin! ❖



## Mga Pagbisita Gamit ang Telehealth: Mga Pagbisitang Medikal Habang Ligtas na nasa Tahanan

Dahil sa COVID-19, maraming opisina ng medikal ang nag-aalok ng pagbisitang telehealth. Magandang paraan ang pagbisitang telehealth para ma-update ang inyong pangangalagang medikal nang hindi pumunta sa opisina.

Nag-aalok ang marami sa opisina ng medikal na kinontrata ng PHC ng mga pagbisitang telehealth na hindi kailangang umalis ng tahanan. Sa mga pagbisita sa pamamagitan ng telehealth, puwedeng makita o makausap ang inyong tagabigay ng serbisyo mula sa inyong tahanan. Magagamit ninyo ang inyong computer, tablet, smart phone, o kahit karaniwang telepono para sa pagbisitang telehealth. Matutulungan kayo ng opisina ng tagabigay ng serbisyo para magawa ang angkop na koneksiyon para sa pagbisita. Baka kailangan ninyong pumunta sa opisina sa ilang bahagi ng pagbisita depende sa ilan ninyong problemang medikal.

Kumpirmahin muna ang oras ng pagbisita at alamin kung tatawagan ba kayo ng opisina ng medikal o kayo ang tatawag sa kanila. Baka hilingan kayo na pumasok nang maaga sa pagbisita para matiyak na gumagana ang sistema. Humanap ng isang pribado at tahimik na lugar (walang TV o musika) para sa tawag. Kung posible, tiyakin na walang bata o alagang hayop sa kuwarto.

Tawagan ang opisina ng inyong tagabigay ng serbisyo para alamin kung nag-aalok sila ng pagbisitang telehealth. Pumunta sa website ng PHC para sa karagdagang payo tungkol sa pagbisitang telehealth. ❖



## Narito na ang Mga Resulta!

Taun-taong nagpapadala ang Partnership HealthPlan of California (PHC) ng mga survey ng **Kasiyahan ng Miyembro** (Member Satisfaction) na hindi sadyang pinili na bilang (random sample) ng aming mga miyembro. Noong unang bahagi ng 2020, nagpadala kami ng 2,025 Survey para sa mga May Sapat na Gulang at 3,300 Survey sa mga Bata. Pinapahalagahan namin ang inyong sasabihin dahil makakatulong ito na pagbutihin pa namin ang pagseserbisyo namin sa aming mga miyembro.

Mga Katanungan sa Survey para sa mga May Sapat na Gulang – Pangkalahatang Antas ng Pagtugon na 15%	Mga Resulta
Pangkalahatang Kasiyahan sa PHC	71%
Pangkalahatang kasiyahan sa natanggap na pangangalagang pangkalusugan	72%
Pangkalahatang kasiyahan sa inyong pansariling doktor	81%
Pangkalahatang kasiyahan sa isang espesyalista	78%
Kasiyahan sa mabilis na pagkatanggap ng pangangalaga	78%
Kasiyahan sa pagkatanggap ng pangangalagang kinailangan	77%
Kasiyahan sa Mga Serbisyo para sa Miyembro ng PHC (Mahusay na serbisyo sa kostumer at magalang na pag-aasikaso)	88%
Kasiyahan sa ibinigay na koordinasyon ng pangangalaga	82%

Mga Tanong sa Survey para sa Bata – Pangkalahatang Antas ng Pagtugon na 16.5%	Mga Resulta
Pangkalahatang Kasiyahan sa PHC	85%
Pangkalahatang kasiyahan sa natanggap na pangangalagang pangkalusugan	85%
Pangkalahatang kasiyahan sa inyong pansariling doktor	91%
Pangkalahatang kasiyahan sa isang espesyalista	88%
Kasiyahan sa mabilis na pagkatanggap ng pangangalaga	89%
Kasiyahan sa pagkatanggap ng pangangalagang kinailangan	83%
Kasiyahan sa Mga Serbisyo para sa Miyembro ng PHC (Mahusay na serbisyo sa kostumer at magalang na pag-aasikaso)	92%
Kasiyahan sa ibinigay na koordinasyon ng pangangalaga	86%

Salamat sa mga miyembrong tumugon sa survey. ❖

## Mga Pagbisitang Well-Child – Mga Sanggol hanggang Kabataan

Kahit na malusog ang inyong anak, mahalaga ang mga pagbisitang well-child. Sa mga pagbisitang ito, puwede kayong makipag-usap sa doktor ng inyong anak tungkol sa anumang mga alalahanin na maaaring mayroon kayo. Titingnan ng doktor ng inyong anak ang regular na kalusugan, paglaki, at pag-unlad ng inyong anak. Mabibigyan din ang inyong anak ng mga kailangang serbisyong pangkalusugan, gaya ng:

- Eksaminasyong mula ulo hanggang paa
- Pag-eeksamen ng paningin at pandinig
- Pag-eeksamen ng lead (tingga) sa dugo, skin testing, at serbisyong laboratoryo
- Mga iniksiyon
- Pagsubaybay sa paglaki ng inyong anak
- Pagpapadala ng inyong anak sa ibang doktor, kung kailangan

Kung bago kayo sa PHC, napakahalaga para sa inyong anak na kumonsulta agad sa doktor. Oras ito para makilala ang doktor ng anak ninyo at marepaso ang katayuan ng kalusugan ng inyong anak.

Para sa mga sanggol, dapat mangyari ang maraming pagbisitang well-child sa una at ikalawang taon. Pagkatapos, dapat na may pagbisitang well-child ang mga bata at kabataan taun-taon. Sa mga pagbisitang well-child, matutugunan ng doktor ng anak ninyo ang mga problema sa kalusugan bago ito lumala.

Gawin nang maaga ang pagtatakda ng konsultasyon para sa inyong anak. Isulat ang mga gusto ninyong tanungin at mapag-usapan. Ang pagbisitang well-child ang oras para magtanong at makuha ang mga impormasyon tungkol sa:

- Kalusugan at kaligtasan
- Nutrisyon at pagkain
- Kagalingang pisikal at pangkalahatang pangangalaga ng kalusugan
- Mga ugali sa pagtulog
- Kung gaano kahusay ang paglaki ng inyong anak
- Mga problema gaya ng pagkatuto
- Mga alalahanin sa mga taon ng kabataan

Ang pagbisita ng doktor kapag may sakit ang anak ninyo ay hindi maglalaan ng sapat na oras para sa kompletong eksaminasyon o para matalakay ang mahahalagang paksa sa pag-iwas sa sakit at edukasyon. Para makuha ang buong atensiyon ng inyong doktor, kailangan ng inyong anak ang pagbisitang well-child. Mangyaring gawan agad ng appointment ng konsultasyon ang inyong anak. ❖



## Higit sa Kalusugan ng Katawan: Pagkuha ng Pangangalagang Pangkalusugan ng Pag-uugali

Ang kalusugan ng pag-uugali, na kinabibilangan ng kalusugan ng isip at pag-abuso ng droga, alak atbp., ay mahalaga sa inyong kagalingan. Sinusuportahan ng PHC ang mga serbisyo sa kalusugan ng pag-uugali ng lahat ng aming miyembro. Makakakuha kayo ng serbisyo sa kalusugan ng isip para sa pasyenteng hindi namamalagi sa ospital mula sa Beacon Health Options. Makakakuha rin kayo ng mas maraming in-depth na pangangalaga ng kalusugan ng isip mula sa inyong county.

Sa aming programang Kagalingan at Pagpapagaling (Wellness and Recovery), makakakuha kayo ng paggamot para sa adiksiyon mula sa ilang county ng PHC. Nagbibigay itong programa ng maraming mapagpipilian para sa paggamot sa pag-abuso ng droga, alak atbp. Kasama rito ang pagpapayong panggrupo, pangangalagang residensiyal at detox. Magagamit ng mga miyembrong naninirahan sa mga county ng Humboldt, Lassen, Mendocino, Modoc, Shasta, Siskiyou o Solano ang programang ito. Makakatulong kami para maikonekta kayo sa mga serbisyo sa pag-abuso ng droga, alak atbp. sa mga county na hindi bahagi ng Wellness and Recovery.

Ang halos lahat ng tao ay kailangan ng tulong para sa kalusugan ng isip o problema sa pag-abuso ng droga, alak atbp. sa ilang bahagi ng buhay nila. Gusto ng PHC para sa lahat ng miyembro ng PHC na magsabi kapag kailangan nila ng tulong.

Narito ang ilang serbisyo na bahagi na ng aming samahan:

- Therapy, gaya ng family therapy para suportahan ang kalusugan ng isip ng mga bata
- Programang Wellness and Recovery
- Tulong para makakuha ng mga serbisyo sa pag-abuso ng droga, alak atbp. sa iba pang county
- Paggamot na may katulong na medikasyon (medication assisted treatment) sa lahat ng mga county ng PHC para sa adiksiyon sa opiate at iba pang adiksiyon

Makakakuha kayo ng ilan sa mga serbisyong ito habang nasa bahay ninyo sa pamamagitan ng telehealth (telepono o video).

Gaya ng lahat ng impormasyon sa kalusugan, nagsisikap kami nang husto para masiguradong ang impormasyong ginagamit ninyo para sa serbisyo para sa kalusugan ng isip ay napapanatiling kumpidensiyal (pribado).

Narito ang mga numero ng telepono na matatawagan para makakuha ng mga serbisyo:

- Mga serbisyo sa kalusugan ng isip para sa mga miyembro ng Kaiser: **(800) 464-4000**
- Mga serbisyo sa kalusugan ng isip para sa lahat ng iba pang miyembro ng PHC: **(855) 765-9703**, TTY **(800) 735-2929** o **711**.
- Mga serbisyo para sa pag-abuso sa droga, alak, atbp. para sa mga miyembrong nasa mga county ng Humboldt, Lassen, Mendocino, Modoc, Shasta, Siskiyou at Solano: **(855) 765-9703**, TTY **(800) 735-2929** o **711**.
- Tulong sa pagkuha ng alinmang serbisyo: **(800) 863-4155**, TTY **(800) 735-2929** o **711**. ❖

## Naghahanap ng Mga Miyembro para sa Consumer Advisory Committee (CAC)

Kayo ba ay isang miyembro ng Partnership HealthPlan of California (PHC) na nagmamalakit sa kalidad ng pangangalaga sa kalusugan para sa inyong sarili at sa iba? Kung oo, inaanyayahan namin kayong sumali sa CAC!

### Ano ang ginagawa ng CAC?

- Tiyakin na ang PHC ay nakakatugon sa mga pangangailangan sa pangangalaga sa kalusugan ng lahat ng mga miyembro
- Nag-aambag sa mga resulta ng survey sa kasiyahan ng miyembro
- Tumutulong na kilalanin ang mga alalahanin ng konsumer
- Nag-aambag sa mga kasalukuyan at potensyal na benepisyo

### Sino ang puwedeng sumali sa CAC?

- Mga kuwalipikado na miyembro ng PHC Medi-Cal
- Mga kuwalipikadong kumatawan sa mga miyembro ng PHC Medi-Cal

Ang mga pagpupulong ay nagaganap nang 4 na beses sa isang taon at bukas sa publiko.

**Kung gusto ninyong sumali sa CAC, tumawag sa amin sa (800) 863-4155.** ❖



## Masustansiyang Recipe na Dapat Subukan

### Sikretong Sangkap na Veggie Chili



- 1 kutsaritang olive o canola oil
- 1 malaking sibuyas, tinadtad
- 1 malaking berdeng bell pepper, tinadtad
- 2 tasa ng butternut squash o kamote (o 1 tasa ang bawat isa), nabalatan at tinadtad
- 4 butil ng bawang, tinadtad
- 2 kutsarita ng chili powder
- 2 kutsarita ng cumin powder
- 2 kutsarita ng cocoa powder, hindi nilagyan ng asukal
- 28 onsa ng de-latang kamatis, kaunti ang asin o inihaw kung gusto ninyo
- 60 onsa ng de-latang beans, low salt pinto, black o kung ano ang gusto ninyo
- 1 tasang tubig
- ½ kutsaritang asin
- ½ kutsaritang paminta

### Mga direksiyon

Sa malaking kaserola, painitin ang mantika at igisa dito ang sibuyas at bell pepper hanggang sa lumambot. Isama ang kamote, o butternut squash, bawang, chili powder, at cumin. Lutuin pa ng 2 minuto. Isama ang iba pang sangkap. Pakuluin, at pahinain ang init at pakuluan sa mababang temperatura nang 30 minuto. Haluin nang madalas para maiwasan ang paninikit. Puwedeng gawin ito sa slow cooker. Ilagay lahat ng sangkap sa slow cooker at lutuin nang 7 hanggang 8 oras sa mababa o 4 oras sa mataas. Magiging malasa itong lutuin dahil sa pulbos na cocoa.

### Impormasyon sa Nutrisyon

- Laki ng serving: 2 tasa
- Dami ng Calories: 289
- Dami ng Taba: 4 g
- Saturated Fat: 1 g
- Carbohydrates: 50 g
- Protina: 15 g
- Fiber: 14 g
- Sodium: 367 mg ❖



## Pagkatapos ng Mahirap na Taon, Ugnayan ang Sagot

*Kumusta kayo nitong nakaraang taon?* Sa PHC, alam naming mahirap ang nakaraang taon para sa marami sa aming mga miyembro. Alam din naming nagpakita ng katatagan ang aming mga miyembro. Isipin itong mabuti nang kahit sandali.

Puno ng ligalig at takot ang 2020. Nagbabago nang malaki ang utak dahil sa ligalig at takot. Kapag matindi at nagtagal ang ligalig at takot, puwedeng humantong ito sa depresyon at pagkabahala. Nakakasama rin sa katawan natin ang ligalig.

Salamat na lamang at bahagi kayo ng isang plano sa kalusugan na kumakalinga sa inyo at sa inyong kalusugan. Nag-aalok ng pangangalaga ang aming mga tagabigay ng serbisyo mula sa pag-abuso ng droga, alak, atbp. at paggamot sa kalusugan ng isip hanggang pangangalaga ng kalusugang pisikal. Kung dumadanas kayo ng matinding kirot na pisikal o emosyonal, seryosohin itong nararamdaman. Pakitawagan kami sa **(800) 863-4155** para humingi ng tulong.

Inaasahan namin na (mul) kayong makaugnay para sa taon na 2021. Magkaroon sana kayo ng lakas na makatuon sa kagalingan ng inyong pamilya, komunidad, at sarili. ❖

## Mga Serbisyon Pang-Laboratoryo

Nakikipagkontrata ang PHC at ilan sa aming mga doktor sa mga espesipikong tagasilbing laboratoryo para sa mga serbisyo. Kapag inirekomenda kayo ng inyong doktor para gamitin ang mga serbisyo sa laboratoryo, tiyaking maitatanong ninyo sa inyong doktor kung aling laboratoryo ang dapat ninyong gamitin. Kung hindi alam ng inyong doktor, palaging puwede ninyo kaming tawagan sa **(800) 863-4155**. ❖



## Board of Commissioners ng PHC: Mga Kinatawan ng Konsumer

Gusto ba ninyong magkaroon ng epekto sa pangangalaga sa kalusugan sa inyong komunidad? Kung oo, ikonsidera ang pagiging isang kinatawan ng konsumer para sa PHC. Kami ay nagsusumite ng 2 posisyon para sa konsumer sa aming Board of Commissioners.

Bilang isang kinatawan, kayo ay kakatawan sa rehiyon na tinitirahan ninyo:

- Northern Region: Mga county ng Del Norte, Humboldt, Lassen, Modoc, Siskiyou, Shasta, at Trinity.
- Southern Region: Mga county ng Lake, Marin, Mendocino, Napa, Solano, Sonoma, at Yolo.

Para makonsidera, kailangan na kayo ay:

- Maging isang kuwalipikadong miyembro o kinatawan ng isang kuwalipikadong miyembro ng PHC.
- Magsumite ng isang nakumpletong application sa pagsapit ng deadline.
- Mangakong dumalo sa 6 na board meeting ng PHC kada taon sa itatagal ng 2 taong termino. Makakatanggap kayo ng bayad para sa mga gastusin sa pagbiyahe.
- Nangangakong magbigay ng update sa mga board meeting ng PHC sa Komite ng Pagpapayo para sa Konsumer ng PHC (Consumer Advisory Committee o CAC) na mga meeting na ginaganap tuwing 4 buwan.

**Para sa karagdagang impormasyon kung paano kayo maaaring maging isang kinatawan ng konsumer sa PHC Board of Commissioners at mag-apply nang online, magpunta sa <http://www.partnershiphp.org/Community/Pages/default.aspx>.**

Tawagan kami sa **(800) 863-4155** kung gusto ninyong padalhan namin kayo ng aplikasyon. Ang mga aplikasyon ay dapat na postmarked pagdating ng Biyernes, Mayo 14, 2021 nang 5 p.m. ❖

## Pangangalaga sa Hika

Sakit sa бага ang hika na nagsasanhi ng pamamaga sa daanan ng hininga ng tao. Dahil sa pamamaga, nahihirapang huminga ang taong may hika. Inaatake ang mga taong may hika ng matunog na paghinga, matinding ubo o paninikip ng dibdib. Hindi gumagaling ang hika, pero nakokontrol ito ng tamang gamot.

Kung mayroon kayong mga sintomas ng hika gaya ng pag-ubong, maingay na paghinga, o nahihirapang huminga, o gumagamit kayo ng gamot na mabilis magkabisa nang higit sa dalawang beses sa isang linggo, baka kailangan ninyo ng ibang gamot para makontrol ang hika ninyo. Kailangang gamitin araw-araw ang mga gamot na ito para mabawasan ang mga sintomas ng hika at maiwasan ang pagsumpong ng hika. Ang mga ito ay:

- Mga inhaler na binabawasan ang pamamaga sa inyong daanan ng hininga
- Mga gamot na pinahihinto ang reaksiyon ninyo sa mga nagpapasimula ng sumpong ng hika

Hindi ang mga gamot na mabilis ang bisa ang pinakamainam na paggamot sa hika.

Kung may hika kayo, kausapin ang inyong doktor tungkol sa mga sintomas ng hika ninyo. Tutulungan nila kayo para matukoy ang pinakamainam na pagkontrol sa inyong hika. ❖



## Mga Serbisyo para sa Miyembro ng PHC (800) 863-4155

Kung mayroon kayong problema o tanong tungkol sa inyong pangangalagang medikal, pakitawagan kami. Handa kaming tumulong Lunes – Biyernes, 8 a.m. – 5 p.m. Makakatulong kami sa inyo sa:

- Pangkalahatang impormasyon tungkol sa inyong mga benepisyong medikal
- Pagpili o pagpapalit ng inyong doktor o grupong medikal
- Paghiling ng bagong PHC ID card
- Mga isyu tungkol sa singil sa paggamot
- Mga problema o reklamo tungkol sa inyong pangangalagang medikal
- Pagtatakda ng konsultasyon
- Mga serbisyo ng interpreter
- Impormasyon tungkol sa inyong Referral o Awtorisasyon sa Paggamot ❖

## Mga Bago tungkol sa Mga Sakop na Gamot ng PHC

Nakikipagmiting ang PHC sa mga doktor at parmasyutiko kada 3 buwan para pag-usapan ang listahan ng mga gamot na nasasakop ng PHC. Idinadagdag o ibinabawas ang mga gamot kung minsan sa listahang ito. Magagamit ninyo ang link sa ibaba para makita ang mga pagbabago kung aling mga gamot ang nasasakop o makita ang buong listahan ng mga sakop na gamot ng PHC. Kung may anumang tanong kayo, tumawag sa amin sa **(800) 863-4155**. Ang mga miyembro na hindi makuha nang online ang aming listahan ng mga sakop na gamot ay puwedeng tumawag at humiling ng nakalimbag na kopya. Ang mga gumagamit na TTY ay makakatawag sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o tumawag sa 711.

Buong listahan ng mga sakop na gamot ng PHC:

[http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Documents/Pharmacy%20Updates/2020/PHC\\_Medi-Cal\\_Formulary%202020.pdf](http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Documents/Pharmacy%20Updates/2020/PHC_Medi-Cal_Formulary%202020.pdf)

Mga pagbabago sa sakop na mga gamot ng PHC (mga pagbabago ng P&T):

<http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/PT-Formulary-Changes.aspx> ❖

## Tinatawagan ng pansin ang mga miyembro na may “Special Member” na tatak sa inyong ID card

Pinapalitan ng PHC ang pangalang “Special Member” na nakalista sa tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (PCP) para maging “Direct Member.” Walang pagbabago sa inyong mga benepisyo sa PHC o sa paraan ng pagtanggap ng pangangalaga. Isa lamang itong pagpapalit ng pangalan. Kung mayroon kayong ID card ng miyembro ng PHC na nagpapakita ng “PCP: Special Member,” magagamit pa rin ninyo ang card na ito. Kung gusto ninyo ng bagong ID card na may bagong pangalan na “Direct Member,” puwede kayong:

- Mag-print ng bagong ID card ng Miyembro sa pamamagitan ng aming Member Portal sa [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org)
- Tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro, Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. – 5 p.m. sa **(800) 863-4155**, at piliin ang opsiyon 2 ❖

## Pagkuha ng Pangangalaga sa Panahon ng COVID-19

Puwedeng may bagong mga oras ng konsultasyon ang opisina ng inyong doktor dahil sa COVID-19. Tawagan ang opisina ng inyong doktor para malaman ang mga oras kung kailan sila bukas. Puwede rin kayong magtanong kung mayroon silang konsultasyong gumagamit ng video o telepono. Isa itong magandang paraan para mapangalagaan kayo nang komportable sa inyong tahanan. Alamin ang mga hakbang sa kaligtasan na ginagawa ng opisina ng inyong doktor para mapanatili kayong ligtas. Alamin din ang mga kailangan kapag pumunta kayo para magpakonsulta.

Kung hindi ninyo makontak ang opisina ng inyong doktor, pakitawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro ng PHC sa **(800) 863-4155**, matatawagan ng mga gumagamit ng TTY ang California Relay Service sa **(800) 735-2929** o 711.

## Kailangan ba ninyo ng tulong para makatanggap ng Bakuna sa COVID-19?

**Tutulungan namin kayo. Tawag na sa PHC!**

Kung gusto ninyong mabakunahan para sa COVID-19, may mapagpipilian kayo:

- Ang **My Turn (myturn.ca.gov)** ay isang website ng estado na nagsasabi sa inyo tungkol sa mga bukas na appointment sa pagpapabakuna sa komunidad ninyo.
- Tingnan ang website ng **Public Health Department** ng inyong county para malaman ang tungkol sa mga klinika para sa bakunang pampubliko.
- Ang ilang **parmasya** ay nangbabakuna (CVS, Rite Aid, at Safeway). Makikita ninyo ang mga bukas na appointment sa kanilang mga website.
- Nangbabakuna din ang ilang lokal na klinika.
- Bisitahin ang aming COVID-19 Resources sa **website ng PHC (partnershiphp.org)** para sa listahan ng mga pangyayari at lugar kaugnay ng bakuna sa county ninyo.

**Tumawag sa amin para matulungan namin kayong humanap ng bakuna sa COVID-19 na malapit sa inyo.**

**(800) 863-4155, Lunes - Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m.**

**TTY: (800) 735-2929 o 711 ❖**



## Abiso tungkol sa pagbawi mula sa pag-aari

Makakahiling ng balik-bayad ang programa ng Medi-Calsa mga ari-arian ng ilang pumanaw nang mga miyembro ng Medi-Cal mula sa mga nagawang bayad, kasama ang mga hulog sa pinamahalaang pangangalaga, mga serbisyo ng pasilidad ng pangangalaga, mga serbisyo para sa tahanan at komunidad, at mga nauugnay na serbisyo sa ospital at iniresetang gamot na ipinagkaloob sa pumanaw na miyembro ng Medi-Cal sa o makalipas ang ika-55 na kaarawan. Kung ang isang pumanaw na miyembro ay walang naiwang ari-arian o walang utang sa kanilang pagpanaw, walang dapat singilin sa kanila.

Para alamin pa ang tungkol sa pagbawi sa pag-aari, tumawag sa **(916) 650-0590**. ❖

Iba pang payo para manatiling ligtas kayo at iba pa kapag pumunta kayo sa konsultasyon:

- Magsuot ng face cover na tumatakip sa inyong bibig at ilong
- Panatilihin ang layong 6 na talampakan mula sa ibang tao
- Huwag hahawakan ang inyong mga mata, ilong at bibig
- Takpan ang inyong bibig at ilong ng panyo o siko kapag kayo ay umubo o bumahin
- Dalasan ang paghuhugas ng kamay





Ibabahagi ng PHC itong impormasyon para mapigil ang pagkalat ng COVID-19. Kung kailangan ninyo ng mapagkukunan ng tulong o impormasyon, puntahan ang aming pahina ng Emergency Resource sa aming website, [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org).❖

## Recursos comunitarios para usted y su familia

¿Está buscando recursos y no está seguro de por dónde empezar? Ahora puede empezar buscando en el sitio web de Partnership HealthPlan of California (PHC). Compartimos recursos para cada uno de los 14 condados en los que brindamos servicios. Esta es solo una de las maneras en que podemos ayudar a nuestros miembros a mantenerse a salvo y saludables.

Para encontrar la página de recursos comunitarios, visite nuestro sitio web en [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). Si usa una computadora, pase con el ratón sobre la pestaña «COMMUNITY» en la barra azul situada en la parte superior de la página inicial. Haga clic en su condado y comience a buscar los recursos que usted y su familia necesiten. Si usa un celular, seleccione la pestaña «COMMUNITY» en el menú. Haga clic en la región donde vive y luego seleccione el condado.

**Estos son algunos de los recursos que puede encontrar:**

	<p><b><u>Respuesta a emergencias</u></b></p> <p>Esta página incluye servicios de respuesta a incendios forestales y otras emergencias. Cuando ocurra una emergencia, se agregará este icono a la página del condado afectado. Este icono estará en la página y se actualizará durante 90 días.</p> <p>En esta página encontrará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puntos temporales de evacuación</li> <li>• Servicios de evacuación de animales</li> <li>• Cómo reponer documentos perdidos</li> </ul>
	<p><b><u>Niños y familias</u></b></p> <p>En esta página encontrará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recursos para el cuidado de niños</li> <li>• Centros de recursos para las familias</li> <li>• Servicios de cuidado de niños en hogares sustitutos y por parientes</li> <li>• Programas de visitas al hogar</li> <li>• Servicios de enriquecimiento para jóvenes</li> </ul>
	<p><b><u>Ropa y servicios de cuidado personal</u></b></p> <p>En esta página encontrará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lugares que ofrecen ropa, cobijas y bolsas para dormir</li> <li>• Lugares donde puede encontrar duchas portátiles y servicios de lavandería</li> </ul> <p>Estos servicios pueden ser gratuitos o de bajo costo.</p>
	<p><b><u>Crisis</u></b></p> <p>Usted no está solo en un momento de crisis. En esta página, encontrará ayuda para:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Servicios de salud mental</li> <li>• Violencia doméstica y ataque sexual</li> <li>• Servicios de protección para adultos</li> <li>• Prevención del abuso infantil</li> </ul>

	<p><b><u>Alimentos</u></b></p> <p>En esta página encontrará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Programa CalFresh</li> <li>• Programa nutricional WIC (para mujeres, bebés y niños)</li> <li>• Comidas para personas de edad avanzada</li> <li>• Mercados de agricultores</li> <li>• Bancos de alimentos</li> </ul>
	<p><b><u>Vivienda</u></b></p> <p>En esta página encontrará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Refugios para emergencias</li> <li>• Alojamiento temporal</li> <li>• Alojamiento permanente de apoyo</li> <li>• Ayuda para pagar la renta y los servicios públicos</li> </ul>
	<p><b><u>LGBTQ+</u></b></p> <p>En esta página encontrará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Líneas telefónicas directas</li> <li>• Recursos legales</li> <li>• Recursos para personas de edad avanzada</li> <li>• Recursos para adolescentes</li> <li>• Recursos para personas transgénero</li> </ul>
	<p><b><u>Antes y después del parto</u></b></p> <p>En esta página encontrará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Servicios de apoyo para el embarazo</li> <li>• Programas de visitas al hogar</li> <li>• Recursos para la salud mental materna</li> <li>• Servicios para después del parto</li> <li>• Servicios de apoyo para promover la lactancia materna</li> </ul>
	<p><b><u>Transporte</u></b></p> <p>En esta página encontrará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beneficios de transporte de Medi-Cal</li> <li>• Administración del transporte médico (MTM)</li> <li>• Transporte médico no de emergencia (NEMT)</li> <li>• Servicios de transporte para personas de edad avanzada</li> <li>• Servicios de transporte para personas con discapacidades físicas (Paratransit)</li> <li>• Y más</li> </ul>
	<p><b><u>Recursos nacionales y estatales</u></b></p> <p>En esta página encontrará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Líneas directas para crisis</li> <li>• Servicios para discapacitados</li> <li>• Asistencia en caso de desastre</li> <li>• Recursos para casos de violencia doméstica</li> <li>• Recursos de grupos de apoyo</li> <li>• Servicios por consumo de sustancias</li> <li>• Asistencia con los servicios públicos</li> </ul>

## Pruebas de cáncer cervical

El cáncer cervical (del cuello del útero) es la forma más común de cáncer para las mujeres en Estados Unidos. Las cosas que aumentan el riesgo de cáncer cervical son:

- Infección de VIH
- Virus del papiloma humano (VPH o, en inglés, «HPV»)
- Usar anticonceptivos hormonales más de 5 años
- Tener muchas parejas sexuales

Una prueba de cáncer cervical puede permitir encontrar un cáncer a tiempo y tener mejores opciones de tratamiento.

Hay dos pruebas que pueden ayudar a encontrar el cáncer cervical:

- La prueba de Papanicolaou (en inglés «Pap smear») busca cambios en las células del cuello del útero que pueden volverse cancerosas si no se tratan.

- La prueba «HPV» busca el virus del papiloma humano que puede causar cáncer.

Durante una prueba de Papanicolaou, el médico examina la vagina y el cuello del útero. Luego toma una muestra de células del cuello del útero y las zonas que lo rodean. Estas células se envían al laboratorio para examinarlas y ver si hay cáncer.

Hay una vacuna que protege contra el VPH. El VPH es una infección común que puede contagiarse de una persona a otra al tener cualquier tipo de relación sexual. La vacuna es más efectiva cuando se administra antes de que la persona comience a tener relaciones sexuales. La vacuna contra el VPH puede darse a niños de 9 a 13 años de edad. También puede darse hasta la edad de 26 años.

Las pruebas de cáncer cervical deben comenzar a hacerse a la edad de 21 años. Todas las mujeres deben hablar con su médico sobre el cáncer cervical para decidir cuál es la mejor manera de prevenirlo y de tratar los signos del cáncer cervical. ❖



## Algunas reuniones de PHC están abiertas al público

Celebramos reuniones cada mes y cada dos meses. Estas reuniones se realizan con miembros de nuestra junta directiva, el personal, los proveedores bajo contrato y miembros como usted. Algunas de estas reuniones están abiertas al público. Si desea asistir a una de estas reuniones, llámenos al **(800) 863-4155**. Le daremos información sobre el horario y los lugares de las reuniones. ❖

## PHC ofrece servicios de interpretación

PHC cuenta con servicios de intérprete en tiempo real. Puede llamar al departamento de Servicios al Miembro para usar este servicio. Pida un intérprete de español cuando nos llame. No necesita pedirles a sus hijos, amigos o familiares que sean sus intérpretes. Puede tener un intérprete en sus consultas de atención médica, incluso un intérprete calificado en lenguaje de señas. Debemos aprobar este servicio en persona antes de que visite al médico. Llámenos al **(800) 863-4155**, para TTY al **(800) 855-3000 o 711**, al menos 3 días laborales antes de su visita al médico. **Este servicio no tiene costo alguno para usted ni para su médico.**

PHC traduce todos los materiales informativos para los miembros al español, ruso y tagalo. Llámenos si necesita estos materiales en otro idioma. También puede pedir los materiales en letra grande, braille o audio.

Díganos si no se han cubierto sus necesidades de idioma. Usted tiene derecho a presentar una queja o una apelación. Puede encontrar cómo hacerlo en el sitio web de PHC. Vaya a «Members» y haga clic en «File a Member Complaint, Appeal or Hearing information» («Información sobre cómo presentar una queja o una apelación, o solicitar una audiencia como miembro») debajo de «Services Available Online» («Servicios disponibles en línea»). Si desea presentar una queja o una apelación, también puede llamarnos al **(800) 863-4155**. Estamos a sus órdenes para ayudarle a que reciba la mejor atención. ❖



## Notificación de reclamaciones

Puede presentar una reclamación o una apelación en cualquier momento que no esté conforme con su atención. Las reclamaciones también se llaman quejas. Una apelación es un pedido de cambiar una decisión tomada por PHC o uno de nuestros proveedores. Presente una reclamación o apelación cuando no esté conforme con PHC o alguno de los proveedores de PHC.

Puede presentar una reclamación de las siguientes maneras:

- Llamando a PHC al **(800) 863-4155**
- Escribiendo una carta a PHC
- Acudiendo a una oficina de PHC
- Completando el **formulario de reclamación en línea** que se encuentra en el sitio web de PHC
- Completando el **formulario de solicitud de apelación o queja** que se encuentra en el consultorio de su proveedor

Usted tiene derecho a pedir una audiencia estatal después de pasar por el proceso de apelación de PHC. Llame a la División de Audiencias del Estado (State Hearing Division) del Departamento de Servicios Sociales de California (California Department of Social Services, CDSS) para pedir una audiencia estatal. Su número de teléfono es el **(800) 952-5253**.

En una audiencia estatal, un juez de derecho administrativo (ALJ, por sus siglas en inglés) de CDSS oír su caso. Este juez analizará toda la información que hayan proporcionado usted, su proveedor y PHC para tomar la decisión final sobre su apelación.

Llame a la oficina del oficial mediador para la atención administrada (Managed Care Ombudsman) del Departamento de Servicios de Atención de la Salud (Department of Health Care Services). Esta oficina brinda ayuda con todas las cuestiones relacionadas con la atención administrada. Su número de teléfono es el **(888) 452-8609**. ❖

## Detección del cáncer de seno

El cáncer de seno es el segundo cáncer más común en las mujeres. También es la segunda causa de muerte en las mujeres. Las cosas que aumentan las probabilidades de contraer cáncer de seno son:

- Edad mayor
- Historial de cáncer de seno o enfermedad no cancerosa del seno
- Senos densos
- Empezar a tener el periodo menstrual a corta edad
- No haber estado embarazada antes de los 35 años de edad
- Tener la menopausia (fin de los periodos menstruales) después de los 55 años de edad
- Tomar píldoras hormonales después de la menopausia
- Tratamiento con radiación en el pecho
- Historial de cáncer de seno en la familia
- Factores relacionados con el estilo de vida como beber alcohol o ser obesa

Las pruebas de detección pueden encontrar el cáncer en sus primeras etapas, lo que puede permitir tener más opciones de tratamiento y mayor probabilidad de vencer al cáncer. Los factores de riesgo de la persona ayudan a saber a qué edad comenzar con las pruebas.

Hable con su médico sobre sus factores de riesgo y su historial familiar de cáncer para ayudarle a decidir cuándo debería hacerse una mamografía. La mamografía es un tipo de radiografía con la cual se obtiene una imagen del tejido del seno. Este tipo de prueba de detección del cáncer de mama generalmente se hace una vez al año o cada dos años.

Las mujeres con alto riesgo pueden también necesitar una resonancia magnética (MRI, por sus siglas en inglés) de la mama. La MRI puede mostrar una imagen más detallada del seno para encontrar tumores. Las mujeres que tienen casos de cáncer de mama o de otro tipo en la familia pueden hacerse un análisis de sangre para ver si tienen ciertos genes que se heredan (llamados «BRCA»). Se sabe que los genes BRCA hacen que la mujer tenga mayor riesgo de cáncer del seno.

Todas las mujeres deben hablar con el médico sobre el riesgo de cáncer del seno para decidir cuál es el mejor plan de detección temprana. ❖

## La violencia entre la pareja íntima también conocida como violencia doméstica

La violencia a manos de la pareja íntima es una forma de abuso. Puede afectar a personas de cualquier edad, raza, religión, orientación sexual o género. El abuso puede ser emocional, verbal, económico o sexual. El abuso puede ser físico o en forma de amenazas o intimidación.

¿Siente que la/lo están abusando? Hágase estas preguntas. Responder que sí a solo una de ellas, significa que la/lo están abusando.

- ¿Mi pareja me causa temor?
- ¿Mi pareja se pone celosa cuando estoy con otras personas?
- ¿Alguna vez mi pareja me ha amenazado con hacerme daño?
- ¿Alguna vez mi pareja me ha empujado o golpeado, me ha tomado por el cuello, me ha arrojado objetos o me ha forzado a tener relaciones sexuales?
- ¿Mi pareja controla el dinero de la casa o se niega a darme dinero?
- ¿Mi pareja me amenaza con hacerme deportar?
- ¿Mi pareja me impide ver a mis seres queridos o hacer cosas que me interesan?

### No está sola/o.

Lo lamentable es que pasa en todas las comunidades. Cuando su pareja la/lo abusa, es posible que se sienta:

- Temerosa/o
- Desalentada/o
- Confundida/o
- Enojada/o
- Alterada/o
- Avergonzada/o
- Herida/o

Su pareja puede empeorar esos sentimientos echándole la culpa a usted. Nadie merece ser víctima de abuso ni que la/lo amenacen o intimiden. Usted puede conseguir ayuda.

### Qué puede hacer

Llame al 911 si se encuentra en peligro.

Hable con una persona de confianza: un amigo, un familiar, un médico o un clérigo de su iglesia o templo.

Tenga preparado un kit de emergencia. El kit debe incluir cosas que necesita por si tiene que escapar. Debe incluir su documento de identificación, su certificado de nacimiento, medicamentos y algo de dinero. Agregue cosas que sean importantes para usted, como fotografías o joyas. Tenga su celular y las llaves del automóvil consigo en todo momento.

Para recibir información sobre los refugios y el programa que hay en su zona, llame a la Línea Nacional Contra la Violencia Doméstica al **(800) 799-SAFE (799-7233)** o al **(800) 787-3224 (TTY)**. También puede encontrar recursos en su zona en la sección de Recursos comunitarios del sitio web de PHC.

Recuerde que usted es la persona experta con respecto a su vida. Usted sabe lo que le conviene. No hay excusa para el abuso. ❖