

BALITA



ANG INYONG PARTNER SA KALUSUGAN

TAG-INIT 2025

Sa Isyung Ito:

- Mga Paunang Pahintulot at Pagkuha ng Pangangalaga **Pahina 3**
- Kalusugan ng Ngipin at Fluoride **Pahina 5**
- Benepisyong Medikal na Gamot ng Partnership **Pahina 6**
- Ang Kahalagahan ng Screening para sa Impeksiyong Chlamydia **Pahina 8**
- Pag-usapan Natin ang Tungkol sa Lead **Pahina 9**



Kamalayan sa Kalusugan ng Isip

Nakakaapekto ang kalusugan ng isip sa kung paano tayo nag-iisip, nakakaramdam, at kumikilos. Maaari mong suportahan ang kalusugan ng pag-iisip mo sa maraming paraan sa pamamagitan ng iyong mga pagpipilian sa pamumuhay. Halimbawa, puwede kang manatiling aktibo sa pamamagitan ng paglalakad, paggawa ng mga gawaing bahay, o pagsakay sa bisikleta. Mahalaga rin na matulog ng hindi bababa sa pitong oras bawat gabi. Subukang limitahan ang oras na ginugugol mo sa telepono mo o panonood ng TV bago matulog. Uminom ng maraming tubig at kumain ng masustansyang pagkain tulad ng mga prutas, gulay, at protina tulad ng mga karneng may kaunting taba, itlog, at beans. Maaari kang lumabas at i-enjoy ang sariwang hangin o isulat ang mga saloobin at damdamin mo upang makontrol

ang stress. Maaari ka ring maglaan ng oras para sa sarili mo sa buong linggo at makisalamuha sa pamilya at mga kaibigan upang mapanatiling malusog ang isip at emosyon mo.

Kung minsan, maaaring kailangan mo ng dagdag na suporta para sa mas mahihirap na panahon. Ang Partnership ay maraming serbisyo upang suportahan ka. Kung gusto mo o ang isang mahal sa buhay ng suporta mula sa isang dalubhasa, mangyaring tawagan ang aming provider ng serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip, Caredon Behavioral Health sa **(855) 765-9703**, na available 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. Nag-aalok din kami ng Healthy Living Tools sa aming Portal ng Miyembro sa PartnershipHP.org/. Kahit ano pa ang pinagdadaanan mo, gusto naming maging katuwang mo sa kalusugan. ♦

Medi-Cal Managed Care Ombudsman

Maaari mong tawagan ang tanggapan ng Department of Health Care Managed Care Ombudsman sa **(888) 452-8609**, Lunes – Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m., kung mayroon kang anumang mga katanungan o reklamo tungkol sa iyong pangangalagang pangkalusugan. ♦

Mga Serbisyo sa Laboratoryo

Nakikipagkontrata ang Partnership at ilan sa aming mga doktor sa mga partikular na laboratoryo para sa mga serbisyo. Kapag ini-refer ka ng iyong doktor para sa mga pagte-test sa laboratoryo, tiyaking tanungin sila kung aling laboratoryo ang dapat mong gamitin. Kung hindi alam ng iyong doktor, maaari mo kaming tawagan anumang oras sa **(800) 863-4155**. ♦

Buwanang Pagpupulong sa Partnership

Bukas sa publiko ang ilang sa buwanang pagpupulong ng Partnership. Kabilang sa mga pagpupulong na ito ang aming mga miyembro ng lupon, tauhan, provider, at miyembrong katulad mo. Kung gusto mong dumalo sa isa sa mga pagpupulong na ito, tumawag sa amin sa **(800) 863-4155**. Ipaalam naming sa iyo kung kailan at saan gagawin ang mga pagpupulong na ito. ♦

Mga Karapatan at Responsibilidad ng Miyembro

Alam mo ba ang iyong Mga Karapatan at Responsibilidad bilang Miyembro? Para sa kopya ng aming Pahayag ng Mga Karapatan at Responsibilidad ng Miyembro, maaari mo kaming tawagan sa **(800) 863-4155**, Lunes - Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m. Maaari mo ring bisitahin ang aming website sa PartnershipHP.org/MembersTagalog/Pages/Medi-Cal-Rights-and-Responsibilities.aspx. Maaaring tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o tumawag sa **711**.

Pahayag sa Batas sa Pagkapribado

Iniaatas sa Partnership na panatilihin ang pagkapribado ng iyong impormasyong pangkalusugan. Kinakailangan naming ipaalam sa iyo ang aming mga legal na tungkulin at mga kasanayan sa pagkapribado kung saan nauugnay ang iyong protektadong impormasyong pangkalusugan.

Para sa kopya ng aming Abiso ng mga Gawi sa Pagkapribado, maaari mo kaming tawagan sa **(800) 863-4155**, Lunes – Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m. o bisitahin ang aming website sa PartnershipHP.org/MembersTagalog/Pages/Paunawa-tungkol-sa-mga-Patakarang-Pagkapribado.aspx. Maaaring tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o tumawag sa **711**. ♦





Mga Paunang Pahintulot at Pagkuha ng Pangangalaga

Ni Lulu Zhang

Maaaring maging mahirap kung minsan ang pangangailangan ng paunang pahintulot upang makuha ang pangangalagang kailangan mo. Huwag ma-stress! Sagutin natin ang ilang karaniwang katanungan tungkol sa mga paunang pahintulot at kung paano ka makakakuha ng tulong sa mga ito.

Tumutulong ang paunang pahintulot sa mga plano sa kalusugan na makipagtulungan sa mga provider. Kapag iniisip ng isang provider na nangangailangan ng serbisyo ang isang pasyente na maaaring hindi agad maaprubahan ng insurance, magsusumite sila ng form ng kahilingan para sa paunang pahintulot. Tinitiyak nito na nagbabayad lamang ang insurance para sa pangangalaga na medikal na kailangan.

Kung sinabi sa iyo na kailangan mo ng paunang pahintulot, mangyaring tawagan ang tanggapan ng iyong provider at ipaalam sa kanila na magsumite ng pahintulot.

Ang iba't ibang form ng paunang pahintulot ay ginagamit para sa iba't ibang pangangailangan. Mangyaring tingnan ang listahan sa ibaba:

- Pagsusuri (hal. MRI)
- Gamot

- Paggamot (hal. pisikal na therapy o chemotherapy)
- Operasyon
- Pagpapalit ng nawawalang salamin

Maaaring gumamit ang iyong provider ng ibang pangalan para sa paunang pahintulot. Maaari mong marinig ang "pre-authorization," "prior auth," o "P.A." sa halip. Maaaring maging mahirap ang proseso ng kahilingan para sa paunang pahintulot. Huwag matakot na sabihin ang iyong mga alalahanin at magtanong. Ang pakikipag-usap sa mga kawani ng pangangalagang pangkalusugan ay tumutulong sa kanila na matiyak na nakukuha mo ang pangangalagang kailangan mo.

Kung kailangan mo ng tulong, tumawag sa mga Serbisyo sa Miyembro ng Partnership sa **(800) 863-4155**, Lunes – Biyernes, 8 a.m. – 5 p.m. Maaaring tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o tumawag sa **711**.

Si Lulu Zhang ay isang miyembro ng Partnership at nagtapos sa kursong kasaysayan sa UC Davis. Naglilingkod siya sa Community Advisory Committee ng Partnership. ♦



Impormasyon Tungkol sa Mga Doktor sa Partnership

Ang Direktoryo ng Provider ay isang listahan ng mga klinika, doktor, at espesyalista na nakikipagkontrata sa Partnership. Mayroon ito ng mga sumusunod na impormasyon ng bawat provider:

- Pangalan, address, numero ng telepono
- Mga propesyonal na kwalipikasyon (kredensyal)
- Espesyalidad (kung saan sila eksperto)
- Paaralan ng medisina*
- (Mga) natapos na pagsasanay pagkatapos ng pag-aaral (Pagkakumpleto ng residency*)
- Katayuan ng sertipikasyon sa board

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga provider, kanilang pag-aaral o pagsasanay, pumunta sa website ng Medical Board of California sa www.mbc.ca.gov sa ilalim ng Paghahanap ng Lisensya o tumawag sa amin sa **(800) 863-4155.*

Maaari mong bisitahin ang aming online na Direktoryo ng Provider sa PartnershipHP.org/Members/Medi-Cal/Pages/Find-a-Primary-Care-Provider.aspx, o sa pamamagitan ng pag-scan ng QR code sa ibaba gamit ang camera ng iyong smartphone. Maaari ka ring humingi ng kopya ng Direktoryo ng Provider sa pamamagitan ng pagtawag sa amin sa

(800) 863-4155, Lunes – Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m. Maaaring tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o tumawag sa **711**. ♦



Ano ang Pagsasaayos ng Pangangalaga?

May departamento ang Partnership na tumutulong sa mga miyembro sa lahat ng edad. Tinatawag ang departamentong ito na Pagsasaayos ng Pangangalaga (Care Coordination, CC). Tinutulungan ka ng departamento ng CC na makahanap ng mga doktor, serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan, mapagkukunan, at iba pang benepisyo. Ikinokonekta ka nila sa pangangalagang kailangan mo. At kung nakakonekta ka na sa pangangalaga, tumutulong ang departamento ng CC na pahusayin ang pag-uugnay ng pangangalagang iyon sa pagitan mo, ng iyong mga provider at/o tagapag-alaga.

Makakatulong sa iyo ang Pagsasaayos ng Pangangalaga sa mga bagay tulad ng:

- Pagkuha ng pangangalaga sa doktor o espesyalista
- Pag-alis sa ospital at pag-uwi ng bahay
- Mga alalahanin sa kalusugan
- Pagkuha ng mga medikal na pagsusuri o kagamitan
- Mga gamot

Tumawag sa Pagsasaayos ng Pangangalaga kapag kailangan mo ng tulong sa pagkuha ng pangangalaga. Ang numero ng telepono ay **(800) 809-1350**, Lunes – Biyernes 8 a.m. hanggang 5 p.m. Maaaring tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa California Relay Services sa **(800) 735-2929** o tumawag sa **711**. Makikita mo rin ang impormasyon tungkol sa departamento ng CC sa aming website sa PartnershipHP.org/Members/Tagalog/Pages/Pamamahala-ng-Kaso.aspx. ♦

Kalusugan ng Ngipin at Fluoride

Maraming mga bata sa California ang may bulok na ngipin, na tinatawag ding cavities. Kung hindi ito ginamot, maaaring magdulot ng impeksyon ang cavities. Maaari itong humantong sa hindi pagpasok sa eskwelahan, mga problema sa atensyon, at mga isyu sa pagkain at pagsasalita dahil sa pananakit. Ang magandang balita ay madali mong maiiwasan ang cavities sa pamamagitan ng paggawa ng ilang mga simpleng bagay. Kabilang dito ang araw-araw na pagsisipilyo, paggamit ng floss, at regular na pagpapatingin ng ngipin. Maaari ring magtanong ang mga pasyente sa kanilang dentista tungkol sa pangangalaga gamit ang fluoride. Isang mineral ang fluoride na tumutulong sa pagpapalakas ng ngipin at pag-iwas sa pagkabulok ng ngipin.

Maraming mga pampublikong mapagkukunan ng tubig ang may Fluoride, na may maraming mga benepisyong, ngunit hindi lahat ng tubig sa gripo ay mayroon nito. Nakakatulong ang pang-araw-araw na paggamit ng fluoride mula edad 6 buwan hanggang 16 taong gulang na palakasin ang ngipin ng mga bata upang makatulong na maiwasan ang cavities at pagkabulok ng ngipin. Maaaring suriin ang mga antas ng fluoride sa lokal na tanggapan ng tubig, at ang mga gumagamit ng tubig sa balon ay maaaring magpasuri upang mahanap ang mga antas ng fluoride. Dapat ding tandaan na maaaring mayroon o walang fluoride ang mga nakaboteng tubig.

Upang suriin kung may fluoride ang tubig ng county mo, bisitahin ang website ng Center for Disease Control sa nccd.cdc.gov/doh_mwf o i-scan ang QR code.

Para sa karagdagang impormasyon, makipag-usap sa dentista mo tungkol sa mga benepisyong ng fluoride. ♦



Ano ang Paunang Appointment sa Kalusugan?

Dapat magpatingin ang bawat bagong miyembro sa kanilang doktor sa loob ng 120 araw mula sa pagsali sa Partnership. Tinatawag namin itong unang pagbisita na Paunang Appointment sa Kalusugan.

Kabilang sa Paunang Appointment sa Kalusugan ang:

- Isang eksaminasyon sa buong katawan at checkup sa kalusugan ng pag-iisip
- Pag-alam tungkol sa mga panganib sa kalusugan at kung paano manatiling malusog
- Mga pag-screen sa kalusugan o bakuna na maaaring kailanganin mo
- Paggawa ng iyong plano sa pangangalaga Ito ang mahusay na oras upang makipag-usap

Sa iyong doktor tungkol sa iyong kalusugan at anumang mga alalahanin na maaaring mayroon ka. Pakikilingan ng iyong doktor ang mga pangangailangan mo, titingnan ang iyong kasaysayan ng kalusugan, at magpapasya kung anong pangangalaga ang kailangan mo.

Mabuti para sa iyong kalusugan ang pagpunta sa mga pagbisitang ito. Tinutulungan ka nila at ang iyong doktor na maunawaan ang isa't isa at pagusapan kung paano maabot ang iyong mga layunin sa kalusugan.

Pangasiwaan ang iyong kalusugan. Siguraduhing iiskedyul ang iyong Paunang Appointment sa Kalusugan. ♦





Medi-Cal Rx: Benepisyong sa Parmasya

Saklaw ang lahat ng miyembro ng Medi-Cal sa ilalim ng benepisyong sa parmasya na ibinibigay ng Medi-Cal Rx, hindi ng Partnership HealthPlan of California. Nagpapasya ang Medi-Cal Rx kung aling mga gamot at kung gaano karaming dosis ang sasaklawin.

Maaaring mangailangan ka ng paunang pag-apruba, o Kahilingan sa Pahintulot sa Paggamot (Treatment Authorization Request, TAR) para masaklaw ang ilang gamot. Nakikipagtulungan ang Medi-Cal Rx sa iyong planong Medi-Cal, na Partnership, para suriin at aprubahan ang mga TAR. Kung hindi saklaw ng Medi-Cal Rx ang iyong mga gamot, kakailanganing magpadala ng iyong provider o parmasya ng mga TAR sa supplier o customer service center ng Medi-Cal Rx.

Maaari kang tumawag sa serbisyo sa customer ng Medi-Cal Rx anumang oras sa **(800) 977-2273** para sa tulong sa iyong mga gamot o anumang tanong. Kung hindi mo matawagan ang customer service center ng Medi-Cal Rx o kailangan ng karagdagang tulong, mangyaring tumawag sa Partnership sa **(800) 863-4155**, Lunes – Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m. Maaaring tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o tumawag sa **711**. ♦

Benepisyong Medikal na Gamot ng Partnership

Maaari mong makuha ang iyong mga resetang gamot sa tanggapan ng iyong provider, ospital, o sa isang parmasya. Saklaw ng benepisyong medikal na gamot ng Partnership HealthPlan of California ang mga gamot na nakukuha mo sa tanggapan ng iyong provider o ospital. Sinasaklaw ng Medi-Cal Rx ang mga gamot na nakukuha mo sa parmasya.

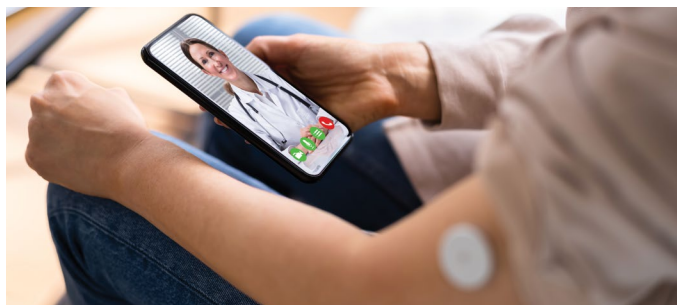
Nagpapasya ang Partnership kung aling mga gamot at kung gaano karami ng bawat isa ang saklaw ng benepisyong medikal na gamot. Sinusuri ng Partnership ang mga kahilingan sa pahintulot sa paggamot (Treatment Authorization Request, TAR) para sa mga gamot na ito.



Sa aming website, makikita mo ang:

- Mga update at pagbabago sa parmasya at therapeutics (P&T) na benepisyong gamot sa web page ng mga update sa benepisyong gamot: <http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/PT-Formulary-Changes.aspx>. Ipino-post ang mga update 4 na beses bawat taon.
- Listahan ng mga gamot na saklaw ng Partnership; mga pagbabago sa mga gamot na nakukuha mo sa tanggapan ng iyong provider, ospital, o parmasya; at ang mga listahan ng mga gamot na sinasaklaw ng Medi-Cal at Medi-Cal Rx: <http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/Formularies.aspx>
- Mga TAR para sa mga gamot na sinasaklaw ng Partnership at parmasya ng Medi-Cal Rx: <http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/Prior-Authorization-Forms.aspx>

Kung mayroon kang mga tanong tungkol sa kung paano sinasaklaw ng Partnership ang mga gamot na nakukuha mo sa tanggapan ng iyong provider at ospital, mangyaring tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro ng Partnership sa **(800) 863-4155**, Lunes – Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m. Maaaring tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o tumawag sa **711**. ♦



Programa sa Pangangalaga sa may Diabetes

Ang pamamahala sa diabetes ay maaaring maging mahirap. Nais naming gawing mas madali ang paglalakbay na ito para sa iyo. Gumawa ang TeleMed2U ng isang programa para sa mga miyembro ng Partnership na nakatuon sa pagtulong sa iyo makontrol nang mas mahusay ang iyong diabetes.

Sino ang maaaring sumali sa programang ito?

Ang programang ito ay para sa mga miyembro ng Partnership na 18 taong gulang at mas matanda na may type 1 o type 2 na diabetes.

Mga Direktang Miyembro: Kung ikaw ay isang Direktang Miyembro, hindi mo kailangan ng referral. Maaari kang tumawag sa TeleMed2U sa **(855) 446-8628** o bisitahin ang telemed2u.com/ at i-click ang “Mag-book ng Appointment.”

Kung hindi ka isang Direktang Miyembro, humingi ng referral sa iyong provider.

Ano ang mga benepisyo ng programa?

- Maaari kang maging kwalipikado para sa mga supply para matulungan kang subaybayan ang mga antas ng blood sugar mo sa pagitan ng mga pagbisita sa provider
- Edukasyong pangkalusugan
- Isang plano ng paggamot na para lang sa iyo (kabilang ang mga iniresetang gamot kapag kinakailangan)
- Madaling pag-access sa provider ng TeleMed2U

Para sa higit pang impormasyon, tawagan ang TeleMed2U sa **(855) 446-8628** o bisitahin ang kanilang website sa telemed2u.com/. Maaari ka ring tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro ng Partnership para higit pang impormasyon sa **(800) 863-4155**, Lunes - Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m. Maaaring tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o tumawag sa **711**. ♦



Cashew Chicken Salad

Salad

- 1 kahon (16 oz) ng rotini pasta
- 3 tasa ng lutong manok (hinimay o mga chunk)
- 1 lata (20 oz) ng mga tidbit ng pinya, inalisang ng katas (magtabi ng kaunting katas para sa dressing)
- 1 tasa ng na-dice na kintsay
- 1 tasa ng pulang ubas na walang buto na kinalahati
- 1/4 tasa ng mga na-dice na sibuyas (opsyonal)
- 1 tasa ng mga bahagyang inasnang kinalahating/ piraso ng kasoy

Dressing

- 1 tasa ng ranch dressing
- 1/2 tasa ng mayonnaise
- 1/3 tasa ng katas ng pinya
- 1/2 kutsarita ng asin

1. Lutuin ang pasta gaya ng isinasaad sa kahon. Alisan ng tubig at banlawan sa malamig na tubig.
2. Paghaluin ang lutong pasta, lutong hinimay na manok, mga tidbit ng pinya na inalisang ng katas, kintsay, mga ubas, mga sibuyas, at mga kasoy sa isang malaking mixing bowl. Haluin para mapagsama-sama.
3. Sa mas maliit na mangkok, paghaluin ang lahat ng sangkap ng dressing. Ibuhos sa salad at haluin. Maaari kang maglagay ng dressing hangga't gusto mo.
4. Ihain kaagad o palamigin sa refrigerator sa loob ng 1 oras.
5. Takpan nang mahigpit ang mga natira upang maiwasan ang pagkatuyo.



Ang Kahalagahan ng Screening para sa Impeksiyong Chlamydia

Ni Dr. Colleen Townsend, M.D.



Ang impeksiyong nakukuha mula sa pakikipagtalik (STI) ay sanhi ng isang virus, bacteria, o parasite na kumakalat sa pamamagitan ng pakikipagtalik at close body contact. Kabilang sa mga halimbawa ng mga STI ang HIV, chlamydia, at syphilis.

Posibleng magkaroon ng impeksiyon at hindi ito malaman. Maraming mga STI ang hindi kaagad nagpapakita ng mga sintomas, ngunit maaaring magdulot ng mga pangmatagalang problema. Mahalagang sumailalim sa mga regular na pagsusuri sa STI ang mga taong aktibo sa pakikipagtalik. Ang mga provider ng pangunahing pangangalaga (PCP) at provider sa kalusugang may kaugnayan sa pag-aanak ay maaaring makatulong sa pagpapasiya kung anong uri ng mga screening o pagsusuri ang kailangan mo.

Sa screening, maaaring makatuklas ng impeksiyon kapag walang sintomas. Ang pagtuklas nito nang maaga ay tumutulong sa iyo magamot bago ito magdulot ng mas malalang problema sa kalusugan.

Kahit na karaniwan ang mga STI, walang iisang screening na sumasaklaw sa lahat ng STI. Ang Centers for Disease Control (CDC) ay may mga gabay para sa screening batay sa mga salik ng panganib sa mga STI. Ang mga salik ng panganib sa mga STI ay nakabatay sa edad, paggamit ng condom, at bilang ng mga partner sa pakikipagtalik.

Ang chlamydia ay isang karaniwang STI na dulot ng bacteria lalo na sa mga teenager at young adult. Ang mga impeksiyong chlamydia ay tumaas sa US sa nakalipas na 15 taon, na may higit na pagtaas sa California. Kumakalat ito sa pakikipagtalik

nang walang condom. Ang mga impeksiyong chlamydia ay maaaring magkaroon ng mga banayad na sintomas, kaya maaaring hindi maghanap ng pangangalaga ang mga tao. Maaari itong humantong sa higit na pagkalat.

Para sa mga babae nang ipinanganak, maaaring magdulot ang hindi ginamot na chlamydia ng pelvic inflammatory disease, mga isyu sa pagbubuntis, at mga problema sa mga bagong silang na sanggol kapag nagkaroon ng impeksiyon habang nagbubuntis.

Iminumungkahi ng CDC ang taunang screening sa chlamydia para sa lahat ng taong aktibo sa pakikipagtalik na babae noong ipinanganak na 15-24 taong gulang.

Mas mataas ang panganib sa mga taong:

- 25 at mas bata
- hindi gumagamit ng condom
- nakikipagtalik sa mahigit isang tao
- may partner na may maraming partner
- may partner na mayroong STI

Dapat magpa-screen sa unang tatlong buwan ng pagbubuntis ang mga buntis na wala pang 25 taong gulang. Dapat ding sumailalim sa screening ang mga taong mas matanda sa 25 taong gulang na may mga salik ng panganib.

Maaaring sabihin sa iyo ng isang PCP o provider sa kalusugang may kaugnayan sa pag-aanak ang tungkol sa iyong mga panganib sa STI, screening, pangangalaga, at mga paraan upang mapababa ang iyong panganib.

Si Dr. Colleen Townsend ay isang medikal na direktor sa Partnership HealthPlan of California. ♦

HPV Self-Swab Test

Ang human papillomavirus (HPV) ay isang karaniwang virus. Naipapasa ito mula sa isang tao tungo sa isa pa sa panahon ng pagtatalik. Para sa mga babae, kung hindi nawawala ang HPV, maaari itong humantong sa kanser sa cervix.

Maaari kang magpasuri para sa cervical cancer sa provider mo gamit ang isang PAP test tuwing 3 taon o kumuha ng HPV test tuwing 5 taon. Maaaring gumamit ang mga taong higit sa 30 taong gulang ng self-swab HPV test sa opisina ng kanilang provider. Makipag-usap sa provider mo tungkol sa pinakamahusay na screening ng cervical cancer para sa iyo. ♦



Benepisyo ng Doula

Ang doula ay isang hindi medikal na provider na sumusuporta sa mga miyembro sa panahon ng pagbubuntis, panganganak, at hanggang sa 12 buwan pagkatapos ng panganganak, pagkakuha, pagsilang ng patay na sanggol, o pagpapalaglag. Sinusuportahan ng mga doula ang emosyonal at pisikal na kalusugan, at ikinokonekta ang mga miyembro sa mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan. Maaari silang mag-alok ng patnubay at suporta upang mapabuti ang panganganak.

Ang mga miyembro ng Partnership na buntis o nabuntis sa nakalipas na 12 buwan ay maaaring makakuha ng mga serbisyo ng doula nang walang bayad. Hindi kailangan ng referral mula sa provider mo. Ang aming Direktoryo ng Provider ay makakatulong sa iyo na maghanap ng mga doula na nakikipagtulungan sa Partnership. Bisitahin ang aming website sa PartnershipHP.org/Members/Medi-Cal/Pages/Find-a-Primary-Care-Provider.aspx upang maghanap ng mga Serbisyo ng Doula sa ilalim ng uri ng provider na Espesyalista. ♦



Pag-usapan Natin ang Tungkol sa Lead...

Kapag dinala mo ang 1 o 2-taong-gulang mong anak sa kanilang well-child visit, makikipag-usap sa iyo ang provider tungkol sa lead. Isang malambot na metal ang lead na matatagpuan sa maraming bagay sa paligid ng mga bahay. Masama para sa lahat ang lead, ngunit mas malala ito para sa mga maliliit na bata. Maaaring magdulot ng mga problema sa kalusugan kahit na kaunti lang, tulad ng pananakit ng ulo, pananakit ng tiyan, pagbaba ng timbang, o maging pinsala sa utak.

Ang mga lumang bahay na ginawa bago ang 1978 ay madalas na may pinturang may halong lead. Habang naluluma at natutuklap ang pinturang ito, maaaring mapunta sa mga kamay at bibig ng maliliit na bata ang alikabok at ang natuklap na mga pintura na may lead. Natagpuan din ang lead sa mga lugar na hindi mo inaasahan, tulad ng mga kaldero at kawali, pinggan, mga produktong pampaganda, at mga laruan.

Gusto naming protektahan ang ating mga anak mula sa mga bagay na maaaring makapinsala sa kanila, tulad ng lead. Ang magandang balita ay maiiwasan ang pagkakaroon ng pakikipag-ugnayan sa lead. Kung ang edad na 1 o 2 ang anak mo, makipag-usap sa kanilang provider tungkol sa pagsusuri sa lead sa kanilang susunod na well-child visit. Maaaring masuri ang lead sa pamamagitan ng isang mabilis at madaling pagsubok sa daliri.

Upang matuto pa, bisitahin ang website na <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDCPHP/DEODC/CLPPB/Pages/CLPPBhome.aspx> para sa higit pang mga tip. ♦

Pinahahalagahan Namin ang Opinyon Mo!

Salamat sa lahat ng nag-fill up ng Survey sa Karanasan ng Miyembro mula sa Partnership! Tumutulong sa amin ang feedback mo na malaman kung ayos ba ang ginagawa namin at kung ano pa ang dapat na pagbutihin.

Ano ang Survey sa Karanasan ng Miyembro?

Isa itong survey para sa mga miyembro ng Partnership. Tinatanong ng survey ang tungkol sa mga planong pangkalusugan, pangangalagang pangkalusugan, at pangkalahatang karanasan ng miyembro. Ginagamit namin ang mga resulta ng survey na ito upang gumawa ng mga pagbabago upang mapabuti ang karanasan ng aming mga miyembro.

Batay sa mga nakaraang survey, nalaman namin na maraming miyembro ang nangangailangan ng tulong upang maunawaan ang kanilang mga benepisyo. Iyon ang dahilan kung bakit nakatuon kami na mapadali sa iyo na mahanap ang impormasyong kailangan mo.

Narito ang mga kapaki-pakinabang na sagot sa mga tanong na madalas na itanong ng mga miyembro:

1. Nagbibigay ba ng transportasyon ang mga benepisyo ko sa Medi-Cal papunta sa mga medikal na appointment?

Oo! Nag-aalok ang Partnership ng benepisyong transportasyon. Para sa karagdagang impormasyon, tumawag sa aming Kagawaran ng Mga Serbisyo sa Transportasyon sa **(866) 828-2303**.

2. Kasama ba sa mga benepisyo ko sa Medi-Cal ang dental coverage?

Oo! Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng dentista o may mga katanungan, tumawag sa Medi-Cal Dental sa **(800) 322-6384** upang makipag-usap sa kanilang Serbisyo sa Customer.

3. Kasama ba sa mga benepisyo ko sa Medi-Cal ang pangangalaga sa paningin?

Oo! Nakikipagkontrata ang Partnership sa Vision Service Plan (VSP) para sa mga serbisyo sa paningin. Para sa karagdagang impormasyon, makipag-ugnay sa linya ng Serbisyo sa Customer ng VSP sa **(800) 438-4560**.

4. Kasama ba sa mga benepisyo ko sa Medi-Cal ang pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip?

Oo! Para sa banayad hanggang katamtamang pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip, tumawag sa Carelon Behavioral Health sa **(855) 765-9703** upang humiling ng impormasyon tungkol sa mga available na provider ng pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip o para sa mga pangkalahatang katanungan tungkol sa mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip. ♦

Mga Serbisyo sa Miyembro ng Partnership: (800) 863-4155

Kung mayroon kang mga tanong tungkol sa iyong medikal na pangangalaga, mangyaring tawagan kami. Handa kaming tumulong mula Lunes – Biyernes, 8 a.m – 5 p.m.

Matutulungan ka namin sa:

- Pangkalahatang impormasyon tungkol sa iyong mga medikal na benepisyo ng Medi-Cal
- Pagpili o pagpapalit ng iyong doktor o medical na klinika
- Pagkuha ng bagong ID card ng Partnership
- Mga isyu sa medikal na bayarin
- Mga problema o reklamo tungkol sa iyong medikal na pangangalaga

- Pagkuha ng mga appointment
- Mga serbisyo ng interpreter
- Impormasyon tungkol sa iyong referral o paunang pahintulot
- Tulong sa transportasyon papunta sa mga appointment
- Mga tanong tungkol sa mga claim o halaga ng mga serbisyo ♦



KALIGTASAN SA SUNOG



Hanapin ang nakalistang mga salita sa palaisipan sa ibaba. Nakasulat ang mga salita nang paitaas, pababa, pahalang at pahilis. ↓ ↑ ⇄ ↘

a i l i g t a s l l i s a n e r i s q k
t j s a g n i n l u l q s n a s a w i a
u s o k e a e g u r r f p r k p n s s l
b f x k o s d o m r e l i a a i a u r i
i g y w r u p t i k e s r r l l s r e g
g u g i e s q a k a g s p a e a a a t t
b m e x b n m g a s m s p o u d k k p a
e a n g m o a b s s e a m o a n r o l s
r p r i u g g o n m m k a o n l e i l a
l a g n b s h i w p e a g r e s a b l n
o n o i g m a r u o r m n e e o a r e l
k g n t n s n x k s g u i b a b p b m t
a a a c k z d t w p e t n m h r c s l a
l l l u a e a f c o n g g u r u r y e e
a f p e r i r m e r c l a b a s a n p r
p a m a t a y a p o y y s m r h l a t l

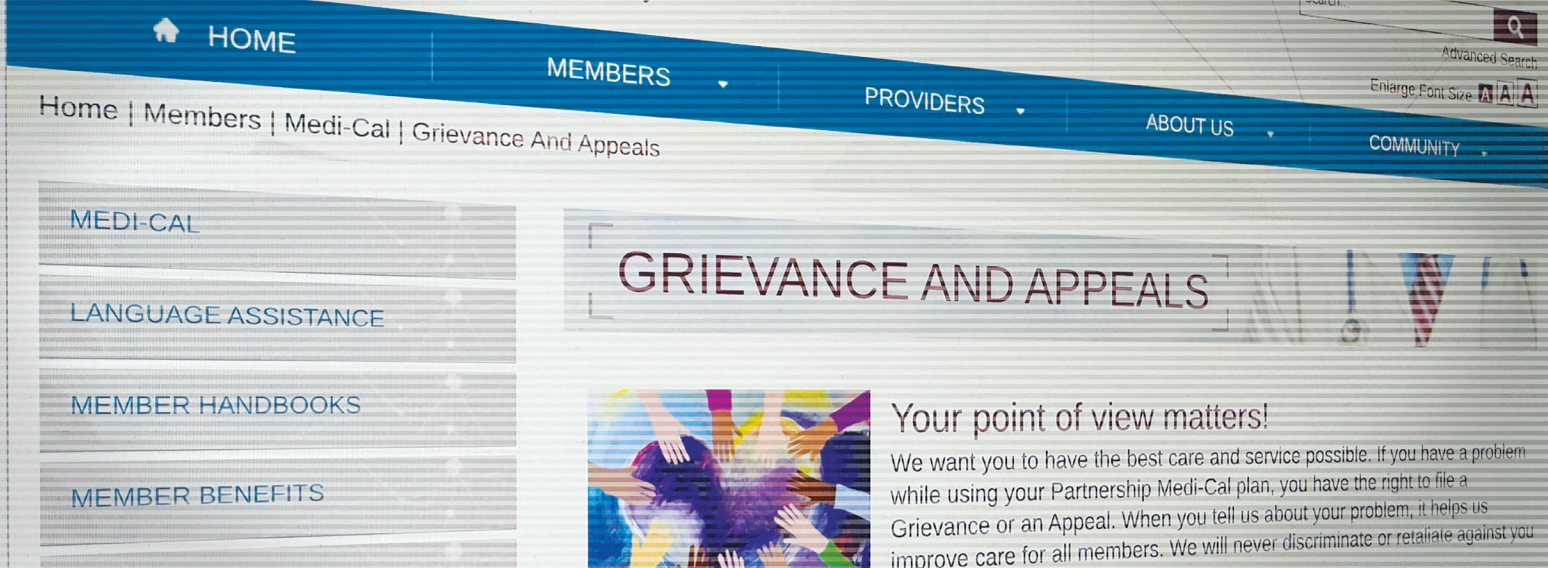
Alarma
Brush
Bumbero
Emerhensiya
Fire Drill
Gatong

Gumapang
Iligtas
Init
Iwasan
Kaligtasan
Kisap

Labasan
Lumikas
Maghanda
Mangingas
Nasusunog
Ningas

Oxygen
Palakol
Pamatay-apoy
Plano
Posporo
Puksain

Responsable
Sirena
Trak ng Bumbero
Tubig
Tumakas
Usok



Gusto Naming Malaman ang Opinyon Mo

Makakatulong sa iyo ang iyong mga benepisyo at serbisyo sa Partnership Medi-Cal para manatiling malusog. Gusto naming malaman kung mayroon kang anumang problema habang ginagamit ang iyong mga benepisyo o serbisyo. Maaari kang maghain ng apela kung tinanggihan, nilimitan, o inihinto ng Partnership ang isang benepisyo. Maaari kang maghain ng karaingan o iapela ang kaso para saliksikin ang problema at susubukan naming ayusin ito. Ilan sa mga uri ng mga problema ay:

- Kung kailangan mong maghintay ng mahabang panahon para magpatingin sa doktor
- Kung tinanggihan ka sa mga serbisyo ng interpreter para magsalita sa wikang iyong pinili
- Kung hindi ka tinatrato nang maayos

Gusto naming magkaroon ka ng pinakamahasag na pangangalaga. Nakakatulong sa amin ang pagsasabi sa amin ng problema para mas mapabuti ang mga bagay para sa lahat ng miyembro. Tawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro sa **(800) 863-4155** para maghain ng kaso.

Webpage sa Karaingan at Mga Apela

May mga hakbang ang aming webpage para maghain ng karaingan, apela, o pagdinig ng estado sa wikang pipiliin mo. Maaari ka ring maghain ng kaso online. Narito ang makikita mo sa bawat seksyon sa webpage. ♦



	MAGHAIN NGAYON • Mag-sign in sa portal ng miyembro • Maghain ng kaso ng apela o karaingan online
	SINO ANG MAAARING MAGHAIN • Alamin kung sino ang maaaring maghain ng kaso • Alamin kung paano mo hihilingin sa ibang tao na ihain ang iyong kaso
	MGA URI NG MGA KASO • Sinasabi sa iyo kung ano ang karaingan • Sinasabi sa iyo kung ano ang apela
	ANO ANG DAPAT ASAHAN • Sinasabi sa iyo kung paano gumagana ang karaingan at mga apela • Sinasabi sa iyo kung paano at kailan ka makakatanggap ng tugon mula sa amin
	MGA TIMEFRAME • Sinasabi sa iyo kung gaano katagal ang aabutin para magsaliksik ng kaso. • Sinasabi sa iyo kung paano humingi ng mabilis na pagsusuri kung nasa panganib ang iyong kalusugan
	PAANO MAGHAIN • Ipinapakita sa iyo ang lahat ng paraan para sabihin sa amin ang tungkol sa problema • Gusto naming malaman ang opinyon mo
	MGA PAGDINIG NG ESTADO • Sinasabi sa iyo kung ano ang pagdinig ng estado • Sinasabi sa iyo kung paano maghain ng pagdinig ng estado



Pandaraya, Pag-aaksaya, at Pang-aabuso

Kung sa tingin mo na ang isang provider o isang taong kumukuha ng Medi-Cal ay gumawa ng pandaraya, pag-aaksaya o pang-aabuso, kailangan mo itong isumbong sa pamamagitan ng pagtawag sa kumpidensyal na numero na **(800) 822-6222** o maghain ng reklamo online sa www.dhcs.ca.gov.

Maaaring kabilang sa pandaraya, pag-aaksaya, at pang-aabuso ng provider ang:

- Pamemeke ng mga medikal na rekord
- Pagbibigay ng mas maraming serbisyo o gamot kaysa sa kinakailangan
- Pagsingil para sa mga serbisyo kahit na hindi naibigay ng provider ang serbisyo
- Nag-aalok ng mga item o serbisyo nang mura o walang bayad upang makakuha ng mas maraming mga pasyente
- Pagpapalit ng provider ng pangunahing pangangalaga ng miyembro nang hindi nalalaman ng miyembro

Maaaring kabilang sa pandaraya, pagsasayang at pang-aabuso ng isang tao na nakakatanggap ng mga benepisyo ang:

- Pagbibigay o pagbebenta ng ID card ng planong pangkalusugan o Card ng Pagkakakilanlan para sa Benepisyo ng Medi-Cal (BIC) sa ibang tao

- Pagkuha ng kaparehong mga paggamot o mga gamot mula sa mahigit sa isang provider
- Pagpunta sa isang emergency room kahit na hindi kinakailangan
- Paggamit ng numero ng Social Security o numero ng ID ng planong pangkalusugan ng ibang tao
- Pagsakay para sa mga serbisyong hindi kaugnay ng pangangalagang pangkalusugan, para sa mga serbisyong hindi saklaw ng Medi-Cal, o kapag wala kang medikal na appointment o mga gamot na kukuhanin

Upang magsumbong ng pandaraya, pag-aaksaya, o pang-aabuso, maghanda ng maraming impormasyon hangga't maaari tungkol sa taong bahagi nito. Maaari mong sabihin sa amin ang mga bagay tulad ng mga petsa ng mga kaganapan, kung anong nangyari, ang kanilang address, numero ng telepono, at/o uri ng provider.

Tumawag sa Compliance Hotline ng Partnership sa **(800) 601-2146**, 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, o ipadala ang sumbong mo sa pamamagitan ng koreo sa:

Partnership HealthPlan of California
ATTN: Regulatory Affairs
4665 Business Center Drive
Fairfield, CA 94534 ♦

Handbook ng Miyembro ng Partnership

Ipinapaliwanag ng iyong Handbook ng Miyembro ang mga serbisyo at benepisyo na makukuha mo bilang miyembro ng Partnership HealthPlan of California. Ipinapaalam din nito sa iyo ang tungkol sa iyong mga karapatan at responsibilidad bilang miyembro ng Partnership.

Ipinapaalam sa iyo ng iyong Handbook ng Miyembro ang mga sumusunod:

- Paano makakuha ng mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan at gamot
- Ano ang gagawin kapag kailangan mong makakuha ng mabilis na pangangalaga
- Paano namin sinusuri ang mga bagong teknolohiya, paggamot, gamot, mga device, at pamamaraan
- Ano ang mga limitasyon ng Partnership sa mga serbisyo
- Paano humingi ng pangalawang opinyon
- Paano maghain ng karaingan o apela
- Paano makakuha ng impormasyon tungkol sa mga serbisyo ng pangunahing pangangalaga
- Paano makakuha ng impormasyon tungkol sa espesyal na pangangalaga at iba pang provider sa network ng Partnership
- Ano ang gagawin kung naglalakbay ka sa labas ng sineserbisyuhang lugar
- Ano ang gagawin kung kailangan mo ng tulong pagkatapos ng mga oras ng trabaho
- Paano humingi ng tulong sa iba pang wika
- Ano ang gagawin kung mayroon kang tanong tungkol sa isang claim
- Iba pang mahalagang impormasyon

Kung gusto mo ng naka-print na kopya ng handbook, tumawag sa amin sa **(800) 863-4155**, Lunes – Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m. Maaaring tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o tumawag sa **711**. Maaari mo ring i-scan ang QR code na nasa ibaba gamit ang camera ng iyong smartphone para makita ang handbook o maaari mong hanapin ang handbook sa aming website sa pamamagitan ng pagbisita sa PartnershipHP.org/MembersTagalog/Pages/Handbook-ng-Miyembro-ng-Medi-Cal.aspx ♦



Mayroon Ka Bang Iba Pang Saklaw Sa Kalusugan?

Kung mayroon kang isa pang insurance sa kalusugan (gaya ng Medicare), o saklaw sa pamamagitan ng iyong katrabaho o kapamilya (sa isang kompanyang gaya ng Blue Cross of California, Blue Shield of California, o Health Net), dapat kang kumuha muna ng iyong pangangalagang saklaw ng iyong “pangunahing” insurance. Tinatawag itong Koordinasyon ng mga Benepisyo. Ang Medi-Cal ang “tagapagbayad na huling paraan” ayon sa batas ng estado at pederal. Ibig sabihin nito, hindi mababayaran ng Medi-Cal ang iyong mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan kung mababayaran muna ito ng isa pang plano ng insurance. Hindi babayaran ng Partnership ang pangangalagang pangkalusugan maliban kung binayaran ng iyong pangunahing insurance ang kanilang bahagi, o kung tinanggihan ng pangunahing insurance ang pangangalagang pangkalusugan bilang isang saklaw na benepisyo.

Mayroon kaming mga serbisyo para tulungan kang pamahalaan ang iyong pangangalagang pangkalusugan nang wala kang babayaran. Kung mayroon kang mga tanong o alalahanin tungkol sa kung paano nakikipagtulungan ang Medi-Cal sa iyong ibang insurance, tumawag sa Partnership sa **(800) 863-4155**. Maaaring tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa **(800) 735-2929** o **711**.

Para mag-ulat ng mga pagbabago sa iyong pangunahing insurance, mangyaring tumawag sa Partnership at gawin ang isa sa mga bagay sa ibaba:

- Tumawag sa iyong lokal na tanggapan ng Medi-Cal ng county
- Tumawag sa Department of Health Care Services (DHCS) sa **(800) 541-5555**
- Gamitin ang website sa ibaba upang iulat ang iyong pagbabago sa DHCS: www.dhcs.ca.gov/services/Pages/TPLRD_OCU_cont.aspx ♦



¡Hola!

Hello!

Здравствуйте!

Kumusta

ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ।

Nag-aalok ang Partnership ng Mga Serbisyo ng Interpreter at Pagsasalin

May mga serbisyo ng interpreter ang Partnership para sa aming mga miyembro nang walang bayad sa iyo o sa iyong doktor. Hindi mo kailangan ang iyong mga anak, kaibigan, o miyembro ng pamilya na mag-interpret para sa iyo.

Kapag tumawag ka sa aming Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro, humingi ng interpreter at sabihin sa amin ang wikang kailangan mo. Kung may kapansanan ka sa pandinig, maaari ka ring kumuha ng interpreter o mga serbisyo kapag kailangan mong makipag-usap sa mga tauhan ng Mga Serbisyo sa Miyembro, Mga Claim, Pamamahala ng Paggamit, Pamamahala sa Kalusugan ng Populasyon, Pagsasaayos ng Pangangalaga, Karaingan at Mga Apela, o Mga Serbisyo sa Transportasyon.

Maaari kang magkaroon ng interpreter sa iyong mga pagpapatingin sa pangangalagang pangkalusugan, kabilang ang kwalipikadong interpreter ng sign language. Maaari kang makakuha ng mga serbisyo ng interpreter sa telepono, video, o nang personal.

Para makakuha ng personal na interpreter, mangyaring tumawag sa amin nang hindi bababa sa 3 araw ng trabaho bago ang iyong pagpapatingin.

Isinasalin ng Partnership ang lahat ng materyales ng aming miyembro sa Spanish, Russian, Tagalog, at Punjabi. Mangyaring tawagan kami kung kailangan mo ng mga materyales sa ibang wika. Maaari ka ring humingi ng mga materyales sa malalaking titik, braille, o audio.

Ipaalam sa amin kung hindi pa natutugunan ang iyong mga pangangailangan sa wika. May karapatan kang maghain ng reklamo o apela. Maaari mong malaman kung paano ito gawin sa website ng Partnership sa PartnershipHP.org/MembersTagalog/Pages/Grievance%20and%20Appeals.aspx.

Para malaman ang higit pa tungkol sa mga serbisyong ito o para maghain ng reklamo o apela, mangyaring tawagan kami sa **(800) 863-4155**. Maaaring tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa **(800) 735-2929** or **711**. ♦



Magandang Balita: Live na ang App ng Transportasyon!

Available na ngayon ang aming app sa transportasyon! Sa app namin, maaari kang humiling ng mga pagsakay, makita ang mga update sa mga hiniling na pagsakay, makita kung nasaan ang driver mo, at tumawa para sa pagsakay mo.

Humingi ng link sa isang espesyalista sa transportasyon upang makapagsimula sa pamamagitan ng pagtawag sa **(866) 828-2303**.

Mga alerto sa text ng transportasyon:

Kumuha ng mga real-time na pag-update sa text at mga alerto sa cell phone mo upang manatiling napapanahon sa mga biyahe mo para sa mga saklaw na serbisyo.

- **Kumpirmasyon ng biyahe:** Kapag nakumpirma na ang biyahe mo, makakatanggap ka ng isang mensahe na naglalaman ng lahat ng detalye ng biyahe.
- **Mga paalala sa biyahe:** Makakakuha ka ng 2 paalala kapag papalapit na ang iyong biyahe – ang isa ay isang araw bago iyon at ang isa naman ay dalawang oras bago ang oras ng pag-pick up.

Laman ng mga mensaheng ang mga detalye ng biyahe upang matiyak na palagi kang handa para sa iyong pagsakay.

Para sa mga update sa transportasyon, mag-sign up upang makakuha ng mga alerto sa text sa pamamagitan ng pagtawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Transportasyon ng Partnership sa **(866) 828-2303**, Lunes - Biyernes, 7 a.m. hanggang 7 p.m. ♦

Sumali sa Community Advisory Committee ng Partnership

Sino Kami

Ang Komite sa Pagpapayo ng Komunidad (Community Advisory Committee, CAC) ng Partnership ay isang grupo ng mga miyembro ng Partnership na nagpupulong upang talakayin kung paano pinakamahusay na mapapangalagaan ng Partnership ang mga miyembro at kanilang mga pangangailangan. Nagkikita ang CAC nang 4 na beses sa isang taon, at bukas ang lahat ng pulong sa publiko.

Ano ang Ginagawa Namin

Hinihingi ng Partnership ang opinyon ng mga miyembro ng CAC sa iba't ibang bagay, tulad ng website o mga materyal para sa mga sulat. Tinatalakay nila ang anumang isyu sa nilalaman at nagbabahagi sila ng mga ideya tungkol sa kung paano pinakamahusay na mapaglilingkuran ang mga miyembro ng Partnership. Tumutulong ang mga ideya at pananaw ng CAC sa paggabay ng mga serbisyo ng Partnership.

Sino ang Puwedeng Sumali?

Lahat ng miyembro ng Partnership at (o) magulang/ tagapangalaga ng mga miyembro. Tinatanggap namin ang mga tao mula sa lahat ng pinagmulan.

Paano Sumali

Tumawag sa Departamento ng mga Serbisyo sa Miyembro ng Partnership sa **(800) 863-4155** Lunes – Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m. Maaaring tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o tumawag sa **711**.

Maaari mo ring bisitahin ang aming website sa [PartnershipHP.org/Members/Medi-Cal/Pages/COMIT%C3%89-ASESOR-DEL-CONSUMIDOR-\(CAC\).aspx](http://PartnershipHP.org/Members/Medi-Cal/Pages/COMIT%C3%89-ASESOR-DEL-CONSUMIDOR-(CAC).aspx). ♦

Bisitahin ang aming website sa pamamagitan ng pag-scan ng QR code:



ABISO NG WALANG DISKRIMINASYON

Labag sa batas ang diskriminasyon. Sinusunod ng Partnership HealthPlan of California ang mga batas sa mga karapatang sibil ng estado at pederal. Ang Partnership ay hindi labag sa batas na gumagawa ng diskriminasyon, nagtatangi ng mga tao, o tinatrato sila nang kakaiba dahil sa sekso, lahi, kulay ng balat, relihiyon, lipi, bansang pinagmulan, Akaugnayan sa etnikong grupo, edad, kapansanan sa pag-iisip, kapansanan ng katawan, medikal na kalagayan, impormasyon ng henetiko, katayuan ng kasal, kasarian, pagkakakilanlan ng kasarian, o seksuwal na oryentasyon.

Nagbibigay ang Partnership ng:

- Mga libreng tulong at serbisyo sa mga tao na may mga kapansanan upang tulungan silang makipag-ugnayan nang mas mabuti, tulad ng:
 - ✓ Mga kuwalipikadong interpreter ng wikang pasensyas
 - ✓ Nakasulat na impormasyon sa iba pang format (malalaking letra, audio, mga naa-access na elektronikong format, iba pang format)
- Mga libreng serbisyo sa wika sa mga taong ang pangunahing wika ay hindi Ingles, tulad ng:
 - ✓ Mga kuwalipikadong interpreter
 - ✓ Impormasyon na nakasulat sa iba pang wika

Kung kailangan ninyo ang mga serbisyong ito, makipag-ugnayan sa Partnership sa pagitan ng 8 a.m. – 5 p.m. sa pamamagitan ng pagtawag sa (800) 863-4155. Kung hindi kayo makarinig o makapagsalita nang mabuti, mangyaring tumawag sa (800) 735-2929 o California Relay 711. Kapag hiniling, gagawing available para sa inyo ang dokumentong ito sa braille, malalaking letra, audiocassette, o elektronikong anyo. Upang kumuha ng kopya sa isa sa mga alternatibong format na ito, mangyaring tumawag o sumulat sa:

Partnership HealthPlan of California
4665 Business Center Drive, Fairfield, CA 94534
(800) 863-4155
(800) 735-2929 o California Relay 711

PAANO MAGSAMPA NG KARAINGAN

Kung naniniwala kayo na nabigo ang Partnership na maibigay ang mga serbisyong ito o labag sa batas na nagtangi sa isa pang paraan batay sa sekso, lahi, kulay ng balat,

relihiyon, lipi, bansang pinagmulan, kaugnayan sa etnikong grupo, edad, kapansanan ng pag-iisip, kapansanan ng katawan, medikal na kalagayan, impormasyon ng henetiko, katayuan ng kasal, kasarian, pagkakakilanlan ng kasarian, o seksuwal na oryentasyon, maaari kayong magsampa ng karaingan sa isang Coordinator ng mga Karapatang Sibil ng Partnership. Maaari kayong magsampa ng karaingan sa pamamagitan ng telepono, sa pagsulat, sa personal, o sa elektronikong paraan:

- Sa telepono: Makipag-ugnayan sa mga Serbisyo sa Miyembro ng Partnership sa pagitan ng 8 a.m. – 5 p.m. sa pamamagitan ng pagtawag sa (800) 863-4155. O, kung hindi kayo makarinig o makapagsalita nang mabuti, mangyaring tumawag sa (800) 735-2929 o California Relay 711.
- Sa pagsulat: Sagutan ang form ng reklamo o sumulat at ipadala ito sa:
Partnership HealthPlan of California
Attn: Grievance: Partnership Civil Rights Coordinator
4665 Business Center Drive
Fairfield, CA 94534
- Sa personal: Bisitahin ang opisina ng inyong doktor o Partnership at sabihin na gusto ninyong magsampa ng karaingan.
- Sa elektronikong paraan: Bisitahin ang website ng Partnership sa www.PartnershipHP.org.

OPISINA NG MGA KARAPATANG SIBIL – KAGAWARAN NG MGA SERBISYO SA PANGANGALAGA NG KALUSUGAN NG CALIFORNIA

Maaari din kayong magsampa ng reklamo sa mga karapatang sibil sa Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pangangalaga ng Kalusugan, Opisina ng mga Karapatang Sibil sa telepono, sa pagsulat, o elektronikong paraan:

- Sa telepono: Tumawag sa **916-440-7370**. Kung hindi kayo makarinig o makapagsalita nang mabuti, mangyaring tumawag sa **711(Telecommunications Relay Service)**.
- Sa pagsulat: Sagutan ang form ng reklamo o magpadala ng sulat sa:

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

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

- Sa elektronikong paraan: Magpadala ng email sa CivilRights@dhcs.ca.gov.
-

OPISINA NG MGA KARAPATANG SIBIL – KAGAWARAN NG KALUSUGAN AT MGA SERBISYONG PANTAO NG U.S.

Kung naniniwala kayo na kayo ay itinangi batay sa inyong lahi, kulay ng balat, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o kasarian, maaari din kayong magsampa ng reklamo sa mga karapatang sibil sa Kagawaran ng Kalusugan at mga Serbisyong Pantao ng U.S., Opisina ng mga Karapatang Sibil sa telepono, sa pagsulat, o elektronikong paraan:

- Sa telepono: Tumawag sa **1-800-368-1019**. Kung hindi kayo makapagsalita o makarinig nang mabuti, mangyaring tumawag sa **TTY/TDD 1-800-537-7697**.
- Sa pagsulat: Sagutan ang form ng reklamo o magpadala ng sulat sa:

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

Makukuha ang mga form ng reklamo sa
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- Sa elektronikong paraan: Bisitahin ang Portal ng Reklamo ng Opisina ng mga Karapatang Sibil sa <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

**Notice of Availability of Language Assistance Services
and Auxiliary Aids and Services**

English

ATTENTION: If you need help in your language call 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). These services are free of charge.

العربية (Arabic)

يرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريل والخط الكبيرة. اتصل بـ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929): Այդ ծառայություններն անվճար են:

ខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា រស្មីមន្ទីរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)។ ជំនួយនឹងបសវាកម្មសម្រាប់ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរុបសរសេរ:អាចរកបាន។ ទូរស័ព្ទមកប៉ុន្មានតាមលេខ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃទេ។

繁體中文 (Chinese)

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)。这些服务都是免费的。

فارسی (Farsi)

توجه: اگر میخواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) تماس بگیرید. کمکها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه میشوند

हिंदी (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े लरेंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-863-4155) पर कॉल करें। ये सेवाएं लन: शुल्क हैं।

Hmoob (Hmong)

CEEb TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ອື່ນໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ອື່ນລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕເພີ່ມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh

mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluc mbiutc aengx
caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx
1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se
benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-863-4155
(TTY: 1-800-735-2929). ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਏਡਜ਼ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ
ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру
1-800-863-4155 (линия TTY: 1-800-735-2929). Также предоставляются средства и
услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным
шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-800-863-4155
(линия TTY: 1-800-735-2929). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-800-863-4155
(TTY: 1-800-735-2929). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con
discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al
1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog (Filipino)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa
1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga
taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print.
Tumawag sa 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Libre ang mga serbisyong ito.

ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข
1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง
ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ
ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข
1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Українська (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Ці послуги безкоштовні.

Tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khố lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Các dịch vụ này đều miễn phí.



P.O. Box 85

Suisun City, CA 94585

(800) 863-4155 (800) 735-2929 (TTY)

PartnershipHP.org

PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
Clarity

PAHAYAGAN NG TAG-INIT 2025



**Partnership HealthPlan
of California**

*— Ang Inyong Partner
sa Kalusugan*