

# TAGLAMIG 2023

## PAGE 2

Panatilihing Malusog ang Inyong Anak.  
Mag-iskedyul ng Well-Child na Pagbisita  
Mga Bakuna sa Pagbubuntis: Mainam kay  
Mama at Mabuti kay Baby  
Narito na ang Mga Resulta!  
May Iba Pa Ba Kayong Pagkakasakop  
na Pangkalusugan?  
Survey sa Karanasan ng Miyembro

## PAGE 3

Mga Mapagkukunan ng Impormasyon at  
Tulong sa Komunidad para sa Inyo  
at Inyong Pamil  
Ombudsman ng Pinamamahalaang  
Pangangalaga ng Medi-Cal  
Bukas sa Publiko ang ilang Pulong ng PHC

## PAGE 4

Mga Programa at Serbisyo  
Mga kumpidensyal serbisyo sa kalusugan  
ng isip, Advice nurse line, Population  
health, Koordinasyon ng pangangalaga  
Mga Serbisyo para sa Miyembro ng PHC  
Abiso tungkol sa Pagbawi mula sa Pag-aari  
Masustansiyang Recipe na Dapat Subukan

## PAGE 5

Screening sa Kanser sa Kuwelyo ng Matris  
Nagtatagal nang 5 Minuto ang isang Pap Test  
Screening ng Kanser sa Suso  
Buntis ba kayo? Kakapanganak pa lang  
ba ninyo?  
Isang COVID-19 Toolbox

## PAGE 6

Medi-Cal Rx: Muling Pagsisimula ng Mga  
Kinakailangan sa TAR sa Setyembre 2022  
Pagtanggap ng Mga Serbisyo para sa  
Paggamot sa Pag-abuso ng Substance  
bilang isang Miyembro ng PHC  
Spotlight sa FAC!  
Pahayag ng Taunang Pagsisiwalat  
Mga Serbisyonang Panlaboratoryo  
Naghahanap ng Mga Miyembro para sa  
Komite ng Pagpapayo para sa Konsumer

PARTNERSHIP



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

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

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



## Pag-uulat ng Mga Pagbabago sa Mga Sitwasyon sa panahon ng Emergency sa Pampublikong Kalusugan dahil sa COVID-19

Sa panahon ng emergency sa pampublikong kalusugan (public health emergency o PHE) dahil sa COVID-19, napanatili ninyo ang inyong pagkakasakop sa kabila ng anumang pagbabago sa inyong mga sitwasyon. Gayunpaman, kapag natapos na ang COVID-19 PHE, susuriin ng inyong county para alamin kung kwalipikado pa rin kayo para sa libre o murang Medi-Cal.

### Pagbabago sa Mga Sitwasyon

Mangyaring patuloy na iulat ang anumang pagbabago sa inyong sambahayan sa inyong lokal na opisina ng county. Kabilang dito ang mga pagbabago sa inyong kita, katayuan sa pagkakaroon ng kapansanan, numero ng telepono, o address na pagpapadalhan. Dapat din ninyong iulat kung mayroon sa inyong sambahayan na nagbuntis, kung mayroong lumipat, o anupaman na maaaring makaapekto sa inyong pagiging kuwalipikado sa Medi-Cal. Maaaring makatulong sa inyo ang pag-uulat ng mga pagbabagong ito para patuloy na masakop ng Medi-Cal kapag natapos na ang COVID-19 PHE.

### Pag-uulat ng Impormasyon sa Pakikipag-ugnayan

Mahalaga na mayroon ang county ng inyong kasalukuyang impormasyon sa pakikipag-ugnayan. Mangyaring iulat ang anumang pagbabago sa inyong impormasyon sa pakikipag-ugnayan para hindi ninyo mapalampas ang mahalagang impormasyon tungkol sa inyong pagkakasakop sa Medi-Cal. Mangyaring iulat ang lahat ng na-update na impormasyon sa pakikipag-ugnayan, gaya ng inyong numero ng telepono, email address, o address ng bahay, sa inyong lokal na opisina ng county nang online o sa pamamagitan ng telepono, email, fax, o personal. Makakakita kayo ng listahan ng mga opisina ng county sa <http://dhcs.ca.gov/COL>. Maaari din ninyong i-update ang inyong impormasyon sa pakikipag-ugnayan online sa [CoveredCA.com](http://CoveredCA.com) o [BenefitsCal.org](http://BenefitsCal.org).

### Mga Kahilingan para sa Impormasyon

Kung kayo o ang isang tao sa inyong sambahayan ay makakatanggap ng sulat mula sa county na humihingi ng impormasyon tungkol sa inyong pagkakasakop sa Medi-Cal, mangyaring ibigay ito. Makakatulong ito sa county na tiyaking mananatiling aktibo ang inyong pagkakasakop sa Medi-Cal.

### May Mga Tanong?

Kung mayroon kayong anumang tanong, o kailangan ninyo ng tulong sa pag-access sa inyong pagkakasakop sa Medi-Cal, o kung itinigil ang inyong Medi-Cal, mangyaring tumawag sa amin sa **(800) 863-4155**, para sa TTY sa **(800) 735-2929** o sa **711** upang maikonekta kayo sa inyong opisina sa pagiging kuwalipikado sa Medi-Cal ng county. ❖

## Screening sa Kanser sa Kuwelyo ng Matris (Cervical Cancer)

Ang Kanser sa Kuwelyo ng Matris ay isang sakit kung saan ang mga cell ng kuwelyo ng matris (bukasan ng matris o bahay bata) ay lumalaki nang walang kontrol at maaaring kumalat sa ibang mga bahagi ng katawan.

### Ano ang ilang panganib para sa Kanser sa Kuwelyo ng Matris?

- Pagkakaroon ng impeksiyon ng HPV (human papillomavirus)
- Pakikipagtalik
- Pagkakaroon ng maraming katalik
- Paggamit ng birth control nang higit sa 5 taon

### Paano ko maiiwasan ang Kanser sa Kuwelyo ng Matris?

- Magpabakuna laban sa HPV
  - Ang bakuna sa HPV ay inirerekomenda para sa mga batang nasa pagitan ng 9 at 13 taong gulang.
  - Ang bakuna sa HPV ay available para sa mga taong hanggang edad na 26 taon kung hindi nila nakuha ang bakuna noong mas bata pa sila.
  - Kung kayo ay nasa pagitan ng 27-45 taong gulang, makipag-usap sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) tungkol sa pagkuha ng bakuna sa HPV.

### Paano ko mahahanap ang Kanser sa Kuwelyo ng Matris nang maaga?

- Magpaeksamen at magpa-check up nang regular sa inyong PCP. Matutulungan kayo nitong maunawaan ang inyong panganib sa kanser sa kuwelyo ng matris.
- Simulan ang mga PAP test sa edad na 21 taon. Tinitingnan ng mga PAP test kung may kanser sa kuwelyo ng matris.
  - Sa edad na 30 taon, maaari kayong magpa-PAP test at HPV test.

Ang screening para sa kanser sa kuwelyo ng matris ay nasasakupang benepisyo ng PHC! Makipag-usap sa inyong PCP tungkol sa mga screening para sa kanser sa kuwelyo ng matris. ❖



## Nagtatagal nang 5 Minuto ang isang Pap Test

Sa pamamagitan ng isang mabilis na screening, puwedeng makahanap ng mga abnormal na cell para magamot ang mga ito bago maging kanser.

Ang Pap test ay naghahanap ng mga pagbabago sa mga cell sa kuwelyo ng matris (cervix) na maaaring maging kanser kung hindi gagamutin.

Ang human papilloma virus (HPV) test ay naghahanap ng virus na nagdudulot ng mga pagbabagong ito sa cell.

Ang tanging kanser na nahahanap ng Pap test ay ang sa kuwelyo ng matris.

### HPV ang pangunahing dahilan ng kanser sa kuwelyo ng matris.

- Ang HPV ay isang napakakaraniwang virus, na naipapasa sa mga tao sa isa't isa sa pakikipagtalik.
- Nakukuha ito ng karamihan ng mga tao, pero madalas ay nawawala ito nang kusa.
- Kung hindi mawawala ang HPV, puwede itong magdulot ng mga kulugo sa ari o humantong sa kanser.

Ang karamihan ng babae ay hindi nangangailangan ng pap test kada taon. Magpa-Pap test sa unang pagkakataon kapag 21 taong gulang na kayo. Kung normal ang mga resulta ng inyong test, puwede kayong maghintay nang tatlong taon para sa susunod ninyong pap test.

Ang mga HPV test ay hindi inirerekomenda bilang screening sa mga babaeng wala pang 30 taong gulang. Kapag 30 taong gulang na kayo, kung normal ang mga resulta ng inyong test, magpa-Pap test kada tatlong taon, O magpa-Pap test at HPV test kada limang taon.

### Puwede ninyong ihinto ang screening kung:

- Mas matanda na kayo sa 65 taong gulang at mayroon kayong mga normal na resulta ng Pap test nang maraming taon.
- Inalis ang kuwelyo ng matris ninyo sa operasyon para sa isang kundisyong hindi kanser tulad ng fibroids. ❖

## Screening ng Kanser sa Suso

Ang kanser sa suso ang pangalawang pinakakaraniwang kanser sa kababaihan. Isa itong sakit kung saan ang mga cell sa suso ay lumalaki nang walang kontrol at ang mga cell na ito ay maaaring kumalat sa ibang mga bahagi ng katawan. Ang layunin ng screening para sa maagang kanser sa suso ay makahanap ng mga kanser nang maaga. Ang paghanap ng kanser nang maaga ay maaaring makapigil sa pagkalat ng kanser at nagbibigay sa iyo ng mas magandang tsansang matalo ito!

### Paghanap ng Kanser sa Suso nang Maaga:

- Magpaeksamen at magpa-check up nang regular sa inyong Tagabigay ng Serbisyo sa Pangunahing Pangangalaga (Primary Care Provider o PCP). Matutulungan kayo nitong maunawaan ang inyong panganib sa kanser sa suso.
- Magpa-mammogram nang regular. Ang mga mammogram ay isang uri ng x-ray na kumukuha ng litrato ng suso para maghanap ng mga palatandaan ng kanser sa suso kapag maliit pa ito at bago pa man makaramdam ng bukol.
  - Dapat na magsimula ang mga mammogram sa edad na 50 taon.
  - Ang ilang babae ay dapat magsimulang magpa-mammogram sa pagitan ng edad na 40-49 taon.

### Mga magagawa ninyo para mapababa ang panganib ninyo sa kanser sa suso:

- Maging pisikal na aktibo
- Magpanatili ng malusog na timbang
- Limitahan ang dami ng iniinom ninyong alak
- Humingi ng tulong para tumigil sa paninigarilyo

### Mga salik ng panganib ng pagkakaroon ng Kanser sa Suso na hindi ninyo mababago:

- Pagtanda
- Pagsisimula ng inyong regla bago ang 12 taong gulang
- Pagsisimula ng menopause paglampas ng 55 taong gulang
- Pagkakaroon ng naninigas na suso
- May history sa pamilya ng kanser sa suso o ovary

Ang screening para sa kanser sa suso ay nasasakupang benepisyo ng PHC! Makipag-usap sa inyong PCP tungkol sa mga screening para sa kanser sa suso. ❖

## Buntis ba kayo? Kakapanganak pa lang ba ninyo?

Makakatulong sa inyo at sa inyong sanggol ang aming Growing Together Program (GTP) na magkaroon ng malusog na simula. Iniaalok ng GTP ang mga sumusunod:

- Hanggang \$100 na mga gift card kapag kayo ay nagpunta sa:
  - Pagbisita para sa maagang pangangalaga sa nagbubuntis (early prenatal care)
  - Konsultasyon pagkatapos manganak
  - 4 na well-baby na pagbisita kasabay ng mga inirerekomendang bakuna
- Live na suporta sa telepono
- Tulong sa pagkuha ng mga mapagkukunang malapit sa inyo
- Mga Referral sa Pamamahala ng Kaso

Para matuto pa tungkol sa GTP, tawagan ang aming Population Health Department sa (855) 798-8764. ❖

## Isang COVID-19 Toolbox

Marami na tayong natutunan tungkol sa COVID-19 simula noong sumulpot ito. Natutunan natin kung paano ito kumakalat, at kung paano nito naapektuhan ang inyong kalusugan. Gayunpaman, ang pinakamahahalagang bagay na natutunan natin ay:

- Paano tumulong na mahinto ang isang malalang impeksiyon
- Paano tulungang gumalingang mga tao kung mayroon silang malalang kaso ng COVID-19

Pakitingnan ang COVID-19 webpage ng Partnership HealthPlan of California. Ang webpage na ito ay puno ng pinakabagong impormasyon tungkol sa mga bakuna, pagpapaeksamen, at paggamot. Tinatalakay rin nito kung paano hanapin ang mga “test to treat site.” Ang mga site na ito ay nagbibigay-daan sa inyong bumisita lang nang isang beses para magpa-COVID-19 test at makakuha ng pangangalaga kung mayroon kayong COVID-19. Ang page ay may mga link sa mga tool na makakatulong sa inyong malaman kung mataas ang panganib na magkaroon kayo ng mapapanganib na sintomas mula sa COVID-19. Sinasabi rin nito sa inyo ang maraming hakbang na puwede ninyong gawin para mabawasan ang inyong panganib ng impeksiyon mula sa COVID-19 virus at mabawasan ang panganib ng panghahawa sa iba.

Hindi agad mawawala ang virus na ito anumang oras. Tulungan ang bawat isa na manatiling malusog at ligtas sa pamamagitan ng paggamit sa lahat ng tool na mayroon kami sa aming COVID-19 toolbox.

Tiyaking tingnan ang COVID-19 webpage nang madalas para makuha ninyo ang lahat ng impormasyong kailangan ninyo. <http://www.partnershiphp.org/Members/Medi-Cal/Pages/COVID-19.aspx> ❖

## Medi-Cal Rx: Muling Pagsisimula ng Mga Kinakailangan sa TAR sa Setyembre 2022

Simula sa Setyembre 16, 2022, mangangailangan ang Medi-Cal Rx ng mga Kahilingan para sa Awtorisasyon sa Paggamot (Treatment Authorization Request o TAR) para sa ilang partikular na gamot.

Ang mga kinakailangan sa TAR ay para sa mga miyembrong 22 taong gulang at mas matanda. Ang mga batang 21 taong gulang pababa ay hindi mangangailangan ng TAR para patuloy na magamit ang mga gamot na ito. Ang mga miyembrong 21 taong gulang pababa ay hindi mangangailangan ng TAR kung:

- Sinisimulan nila ang isa sa mga gamot na ito sa unang pagkakataon o
- Sinimulan nilang gamitin ang gamot sa loob ng nakaraang 15 buwan

Kung kayo ay isang miyembrong 22 taong gulang pataas at ginagamit ninyo ang isa sa mga gamot na ito sa unang pagkakataon, kakailanganin ng inong doktor na magpadala ng TAR sa Medi-Cal Rx. Maaari ding baguhin ng inyong doktor ang reseta sa isang sakop ng Medi-Cal Rx. Makipag-usap sa inyong doktor at pharmacist tungkol sa mga gamot na ginagamit ninyo.

Kung mayroon kayong mga katanungan tungkol sa kung aling mga gamot ang mangangailangan ng TAR simula sa Setyembre 16, 2022, tumawag sa Medi-Cal Rx Customer Service Center sa **(800) 977-2273**. ❖

## Pagtanggap ng Mga Serbisyo para sa Paggamot sa Pag-abuso ng Substance bilang isang Miyembro ng PHC

Simula Hulyo 2020, nagsikap ang Wellness and Recovery (W&R) Program ng Partnership HealthPlan of California (PHC) para palawakin ang paggamot sa adiksiyon para sa aming mga miyembro sa mga county ng Humboldt, Lassen, Mendocino, Modoc, Shasta, Siskiyou, at Solano. Mahigit 3,000 miyembro na ang natulungan ng PHC para makakuha ng mga serbisyo gaya ng pamamahala sa withdrawal (detox), pagpapayo sa mga outpatient at intensive outpatient na setting, pagpapagaling sa tulong ng gamot (medication assisted treatment), at residensiyal na pangangalaga (residential care). Mga tagapayo sa pag-abuso ng substance at mga klinikal na staff ang nagbibigay ng mga serbisyo.

Sa mga county ng Marin, Yolo, at Napa, ang mga ganitong serbisyo ay iniaalok sa mga miyembro ng PHC sa pamamagitan ng mga county, hindi ng W&R Program.

Sa mga county ng Del Norte, Lake, Sonoma, at Trinity, makakatulong ang county sa pamamagitan ng mga limitadong serbisyo sa paggamot.

Saanmang county kayo nakatira, makakatulong ang PHC sa pagkuha ng mga serbisyo ng paggamot sa pag-abuso ng substance.

Para makakuha ng mga serbisyo ng paggamot sa pag-abuso ng substance, tawagan ang:

Del Norte County: **(707) 464-3191**

Lake County: **(707) 274-9101**

Marin County: **(888) 818-1115**

Napa County: **(707) 253-4063**

Sonoma County: **(707) 565-7450**

Trinity County: **(530) 623-1362**

Yolo County: **(888) 965-6647**

Humboldt, Lassen, Mendocino, Modoc, Shasta, Siskiyou, at Solano County: Tumawag sa Beacon Health Options sa **(855) 765-9703**

Pumunta sa [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org) para basahin ang Aklat-Gabay ng Miyembro ng W&R, tumingin ng listahan ng mga tagabigay ng serbisyo, at malaman ang higit pa tungkol sa benepisyo. ❖



## Spotlight sa FAC!

Ang Whole Child Model (WCM) Family Advisory Committee (FAC) ng PHC ay tumutuon sa pangangalaga at mga pangangailangan ng mga miyembrong kwalipikado para sa WCM program ng PHC. Ang WCM ay isang programang binuo ng State of California para sa Mga Serbisyon Pambata ng California (California Children Services o CCS). Ang FAC ay isang lugar para magtulungan para mapaganda ang karanasan sa WCM/CCS para sa lahat ng pamilya.

### Ang mga miyembro ng FAC ay:

- Mga Magulang
- Mga Foster na Magulang
- Mga Tagapag-alaga
- Mga Grupo sa Komunidad
- Mga Consumer Advocate

Nagpupulong ang FAC nang apat na beses kada taon sa Webex. Sa mga pulong, ang mga miyembro ay nagbabahagi ng mga update sa PHC. Nakikipag-usap din ang mga miyembro sa isa't isa na may parehong mga layunin at alalahanin. Layon ng FAC na:

- Pagandahin ang kalidad ng pangangalagang natatanggap ng mga pamilya
- Tiyaking nakasentro sa kliyente at pamilya ang pangangalaga, at
- Suportahan ang mga pasyente at pamilya sa kanilang paglalakbay sa WCM/CCS program

Ang FAC ay naghahanap ng mga bagong miyembro! Kung interesado kayo sa pagsali sa FAC, i-email ang [FAC@partnershiphp.org](mailto:FAC@partnershiphp.org) o tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro sa **(800) 863-4155**.

Mayroon pang mga impormasyon tungkol sa FAC sa aming website sa [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). ❖

## 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 na ginawa ng PHC ay batay sa pagkakaangkop ng pangangalaga 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. ❖

## Mga Serbisyon Panlaboratoryo

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



## Naghahanap ng Mga Miyembro para sa Komite ng Pagpapayo para sa Konsumer (Consumer Advisory Committee o CAC)

Kayo ba ay isang miyembro ng Partnership HealthPlan of California (PHC) na nagmamalaskit 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 miyembro
- Nag-aambag sa mga resulta ng survey sa kasiyahan ng miyembro
- Tumutulong na tukuyin ang mga alalahanin ng konsumer
- Nagbibigay ng pananaw tungkol sa mga kasalukuyan at potensyal na benepisyo

### Sino ang puwedeng sumali sa CAC?

- Mga kuwalipikadong 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 mag-apply para sumali sa CAC,

tawagan kami sa **(800) 863-4155** o i-email kami sa [MSCAC\\_SR@partnershiphp.org](mailto:MSCAC_SR@partnershiphp.org) para sa Southern Region CAC (Lake, Marin, Mendocino, Napa, Solano, Sonoma, at Yolo County) [mscacnr@partnershiphp.org](mailto:mscacnr@partnershiphp.org) para sa Northern Region CAC (Del Norte, Humboldt, Lassen, Modoc, Shasta, Siskiyou, at Trinity County) ❖

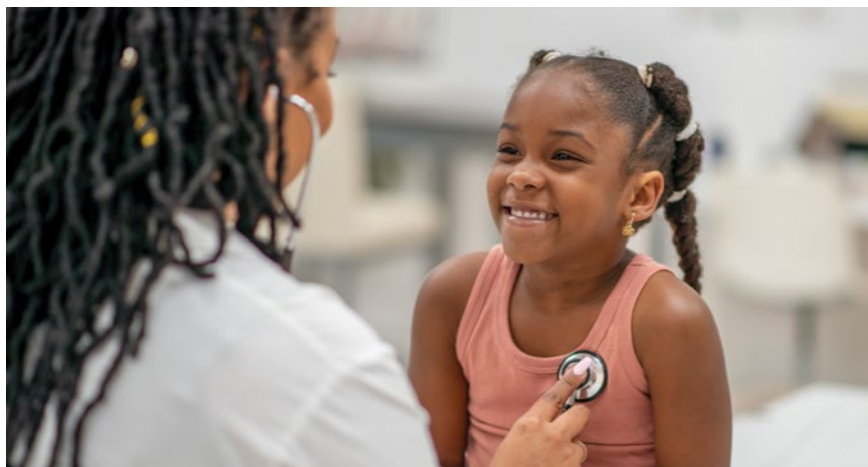
## Panatiliing Malusog ang Inyong Anak. Mag-iskedyul ng Well-Child na Pagbisita

Alam ba ninyo na puwedeng magpatingin ang inyong anak sa kanyang tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (Primary Care Provider o PCP) kada taon para sa isang well-child na pagbisita? Mahalaga ang mga pagbisitang ito para sa paglaki at pag-develop ng inyong anak. Wala kayong kailangang bayaran para sa mga well-child na pagbisita.

Titingnan ng PCP ng inyong anak ang kanyang mga pangangailangan sa paglaki, kalusugan ng bibig, paningin, pandinig, at nutrisyon. Kasama rin sa mga well-child na pagbisita ang mga inirerekomendang bakuna para protektahan ang inyong anak sa pagkakasakit,

at mga screening sa antas ng lead sa dugo sa edad 12 hanggang 24 na buwang gulang. Kung wala pang 6 na taong gulang ang inyong anak, posibleng mangailangan siya ng pahabol na screening para sa mga antas ng lead sa dugo.

Tawagan ang PCP ng inyong anak ngayon para mag-iskedyul ng well-child na pagbisita. Kung mayroon kayong anumang tanong, tumawag sa amin sa **(800) 863-4155**. Narito kami para tumulong. Tumawag Lunes - Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m. Ang mga gumagamit ng TTY/TDD ay makakatawag sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o tumawag sa **711**. ❖



## Mga Bakuna sa Pagbubuntis: Mainam kay Mama at Mabuti kay Baby

Ang mga bakuna ay nakakahadlang sa mga impeksiyon sa mga nagbubuntis na ina. Pinoprotektahan din nito ang sanggol laban sa mga impeksiyon makalipas ang panganganak.

### Bakit mahalaga ang mga bakuna para sa inyo at sa inyong sanggol:

Ang mga sanggol ay hindi nakakaipon ng proteksyon (immunity) hanggang sa makakuha sila ng mga bakuna sa unang ilang buwan ng buhay nila.

- Ang mga kapapanganak lang at maliliit na sanggol ay may mataas na panganib ng mga impeksiyon.
- Ang pagbabakuna sa mga ina sa pagbubuntis ay nakakatulong na protektahan ang sanggol sa kanilang unang mga buwan ng buhay kung kailan mataas ang panganib nilang magkasakit sa mga impeksiyon.

### Narito ang mga bakunang nakakahadlang sa mga impeksiyon para sa inyo at sa inyong sanggol:

- Ang bakunang TDaP ay ibinibigay sa mga buntis na ina sa bawat pagbubuntis para maprotektahan ang sanggol laban sa pagkakaroon ng Tusperina. Ang impeksiyong ito ay nagdudulot sa mga problema sa paghinga at maaaring nakamamatay para sa mga sanggol.
- Ang bakuna sa trangkaso (flu) ay ibinibigay sa mga buntis na ina sa panahon ng trangkaso (Oktubre-Marso). Ang trangkaso ay isang viral na impeksiyon na nagdudulot ng lagnat, sipon, at impeksiyon sa бага.
- Ang bakuna at mga booster sa COVID-19 ay inirerekomenda para sa mga buntis. Ang COVID-19 ay maaaring magsanhi ng mga impeksiyon para sa mga buntis. Ang COVID-19 ay maaari ding magdulot ng mga maagang panganganak at mga problema para sa sanggol.

Ang mga bakuna habang buntis ay nasasakupang benepisyo ng PHC. Makipag-ugnayan sa inyong tagabigay ng pangangalaga sa pagbubuntis tungkol sa pinakamainam na panahon para makuha ang mga bakunang ito. ❖

## Narito na ang Mga Resulta!

Taun-taong nagpapadala ang Partnership HealthPlan of California (PHC) ng mga survey ng **Kasiyahan ng Miyembro** (Member Satisfaction) sa random na hanay ng aming mga miyembro. Noong unang bahagi ng 2022, nagpadala kami ng 2,700 Survey para sa mga May Sapat na Gulang at 4,125 Survey sa mga Bata. Pinapahalagahan namin ang inyong feedback 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 14.1%	MGA RESULTA
Pangkalahatang Kasiyahan sa PHC	69.9%
Pangkalahatang kasiyahan sa natanggap na pangangalagang pangkalusugan	70.0%
Pangkalahatang kasiyahan sa inyong personal na doktor	77.6%
Pangkalahatang kasiyahan sa isang espesyalista	82.3%
Kasiyahan sa pagkatanggap ng pangangalagang kinailangan	76.0%
Kasiyahan sa mabilis na pagkatanggap ng pangangalaga	72.9%
Kasiyahan sa ibinigay na koordinasyon ng pangangalaga	81.3%
Kasiyahan sa Mga Serbisyo para sa Miyembro ng PHC (Mahusay na serbisyo sa customer at magalang na pag-aasikaso)	87.2%

MGA KATANUNGAN SA SURVEY PARA SA MGA MAY SAPAT NA GULANG – PANGKALAHATANG ANTAS NG PAGTUGON 14.5%	MGA RESULTA
Pangkalahatang Kasiyahan sa PHC	82.2%
Pangkalahatang kasiyahan sa natanggap na pangangalagang pangkalusugan	83.7%
Pangkalahatang kasiyahan sa inyong personal na doktor	89.0%
Pangkalahatang kasiyahan sa isang espesyalista	81.6%
Kasiyahan sa pagkatanggap ng pangangalagang kinailangan	79.6%
Kasiyahan sa mabilis na pagkatanggap ng pangangalaga	84.1%
Kasiyahan sa ibinigay na koordinasyon ng pangangalaga	85.3%
Kasiyahan sa Mga Serbisyo para sa Miyembro ng PHC (Mahusay na serbisyo sa customer at magalang na pag-aasikaso)	89.4%

Salamat sa mga miyembrong tumugon sa survey. ❖

## May Iba Pa Ba Kayong Pagkakasakop na Pangkalusugan?

Kapag may mga pagbabago kayo sa inyong pribadong plano sa seguro sa kalusugan, tawagan kami sa **(800) 863-4155**. Kasama rito ang mga pagbabago sa inyong trabaho, pribadong pagbabayad (private pay), o mga planong pangkalusugan na Senior Advantage. Maaaring magdulot ng pagkaantala ang mga hindi naiulat na pagbabago. Maaaring maantala ang pagpuno sa inyong mga reseta o pagpapatingin sa inyong doktor. ❖

## Survey sa Karanasan ng Miyembro

Gusto naming malaman ang saloobin ng aming mga miyembro. Padadalhan namin ang ilan sa aming mga miyembro ng survey para itanong kung ano ang palagay nila tungkol 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 gamot at
- gaano kadali o kahirap na kumuha ng mga appointment

Gagamitin namin ang inyong feedback para mapahusay ang pangangalagang natanggap ng lahat ng aming miyembro. Kung makatanggap kayo ng survey, pakikumpleto ito at isauli ayon sa tagubilin. Pinapahalagahan namin ang inyong feedback! ❖

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

Naghahanap ba kayo ng mapagkukunan ng impormasyon at tulong pero hindi ninyo alam kung saan mag-uumpisa? Puwede na kayong magsimula sa pamamagitan ng pagpunta sa website ng Partnership HealthPlan of California (PHC). Nagbabahagi kami ng mapagkukunan ng impormasyon at tulong sa bawat 14 na county na sineserbisyuhan namin. Isa lamang ito sa mga paraan ng pagtulong para sa kaligtasan at kalusugan ng aming mga miyembro.

Para makita ang page ng Community Resources, puntahan ang aming website sa [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). Kung gumagamit kayo ng computer, mag-hover sa tab ng “COMMUNITY” sa asul na bar sa itaas ng home page. Mag-click sa inyong county para magsimulang humanap ng mapagkukunan na baka kailangan ninyo at ng inyong pamilya. Kung gumagamit kayo ng smart phone, piliin ang tab ng “COMMUNITY” sa menu. I-click ang rehiyon kung saan kayo naninirahan, pagkatapos ay piliin ang inyong county.

## Narito ang ilan sa makikita ninyong mapagkukunan ng impormasyon at tulong:

### PANG-EMERGENCY NA TUGON



Tugon itong page sa mga wildfire (sunog na mabilis kumalat) at iba pang emergency na pangyayari. Kapag may naganap na pangyayari, ilalagay itong icon sa page ng apektadong county. Mailalagay at maa-update itong icon sa page sa loob ng 90 araw.

Makikita sa page na ito ang:

- Pansamantalang mga lugar para sa evacuation
- Mga serbisyo sa evacuation ng mga hayop
- Paano mapapalitan ang mga nawalang dokumento

### MGA ANAK AT PAMILYA



Makikita sa page na ito ang:

- Mga mapagkukunan ng impormasyon at tulong sa pag-aalaga ng bata
- Mga sentro ng mapagkukunan ng impormasyon at tulong ng pamilya
- Mga serbisyo para sa foster at kinship support
- Mga programa sa mga pagbisita sa tahanan
- Mga serbisyo sa pagpapaunlad ng kabataan

### KASUOTAN AT PANSARILING PANGANGALAGA



Makikita sa page na ito ang:

- Mga lugar na nag-aalok ng damit, kumot, at mga sleeping bag
- Mga lugar na may mga mobile shower at serbisyo ng paglalaba

Puwedeng libre o mura ang mga serbisyong ito.

### KRISIS



Hindi kayo nag-iisa sa panahon ng krisis.

Sa page na ito, makakakita kayo ng tulong para sa:

- Mga serbisyo sa kalusugan ng isip
- Karahasan sa bahay at pang-aabusong seksuwal
- Mga serbisyo sa pagprotekta ng may sapat na gulang
- Pagpigil sa pang-aabusong sa bata

### PAGKAIN



Makikita sa page na ito ang:

- CalFresh Program
- Mga Kababaihan, Sanggol at Bata (Women, Infants and Children o WIC)
- Mga pagkain para sa matatanda
- Farmers market
- Mga food bank



### PABAHAY

Makikita sa page na ito ang:

- Kanlungan na pang-emergency
- Pansamantalang tutuluyan
- Permanenteng pabahay na may suporta
- Tulong sa pagbabayad ng renta at utilities



### LGBTQ+

Makikita sa page na ito ang:

- Mga hotline na numero ng telepono
- Mga mapagkukunan ng impormasyon at tulong-legal
- Mga mapagkukunan ng impormasyon at tulong para sa matatanda
- Mga mapagkukunan ng impormasyon at tulong para sa kabataan
- Mga mapagkukunan ng impormasyon at tulong para sa transgender



### PERINATAL

Makikita sa page na ito ang:

- Mga serbisyong kaugnay sa pagdadalang-tao
- Mga programa sa mga pagbisita sa tahanan
- Mga mapagkukunan ng impormasyon at tulong para sa kalusugan ng isip ng ina
- Mga serbisyong postpartum (pagkapanganak)
- Mga pansuportang serbisyo sa breastfeeding



### TRANSPORTASYON

Makikita sa page na ito ang:

- Benepisyo sa Transportasyon ng Medi-Cal
  - Medical Transportation Management (MTM)
  - Non-Emergency Medical Transportation (NEMT)
- Mga serbisyo sa transportasyon para sa matatanda
- Mga serbisyo sa transportasyon para sa paratransit

### MGA PAMBANSA AT PANG-ESTADONG MAPAGKUKUNAN NG TULONG AT IMPORMASYON



Makikita sa page na ito ang:

- Mga numero ng telepono para sa krisis
- Mga serbisyo para sa may kapansanan
- Tulong kapag may sakuna
- Mga mapagkukunan ng impormasyon at tulong para sa karahasan sa bahay
- Mga mapagkukunan ng impormasyon at tulong para sa grupong pansuporta
- Mga serbisyo para sa pang-aabusong sa droga
- Tulong para sa utility ❖

## Bukas sa Publiko ang ilang Pulong ng PHC

May mga pulong kami kada buwan at kada makalawang buwan. Kasama sa mga pulong na ito ang aming mga miyembro ng lupong (board members), kawani, nakakontratang tagabigay ng serbisyo, at mga miyembrong katulad ninyo. Bukas sa publiko ang ilang pulong na ito. Kung gusto ninyong dumalo sa isa sa mga pulong na ito, tawagan kami sa **(800) 863-4155**. Bibigyan namin kayo ng impormasyon tungkol sa mga oras at lugar ng pulong. ❖

## Ombudsman ng Pinamamahalaang Pangangalaga ng Medi-Cal

Maaari kayong tumawag sa opisina ng Ombudsman sa Pinamamahalaang Pangangalaga ng Departamento ng mga Serbisyo para sa Pangangalagang Pangkalusugan sa **(888) 452-8609** kung mayroon kayong anumang tanong o reklamo tungkol sa inyong Mga Serbisyo para sa Pangangalaga ng Kalusugan. Matutulungan nila kayo sa mga alalahanin sa pinamamahalaang pangangalaga. ❖

## Mga Programa at Serbisyo

### MGA KUMPIDENSIAL (PRIBADONG) SERBISYO SA KALUSUGAN NG ISIP:

#### Mga Outpatient na Serbisyo

- Para sa mga miyembrong may Kaiser, tawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro ng Kaiser sa **(800) 464-4000**
- Para sa mga Miyembro na may Medicare Part B lang, tumawag sa **1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)**
- Para sa lahat ng iba pang miyembro, tumawag sa **(855) 765-9703**

#### Mga Inpatient na Serbisyo

Ang inyong county Mental Health Department ay nagbibigay ng mga inpatient na serbisyo sa kalusugan ng isip. Para sa numero ng telepono ng Mental Health Department ng inyong county, tumawag sa amin sa **(800) 863-4155**. Para sa TTY, tumawag sa **(800) 735-2929** o **711**.

### ADVICE NURSE PROGRAM:

Hindi gagastos ang mga miyembro para sa Advice Nurse Program ng PHC. Bukas ang Advice Nurse Program 24 na oras bawat araw, 7 araw bawat linggo.

Makakausap ninyo ang Advice Nurse ng PHC sa pamamagitan ng pagtawag sa **(866) 778-8873**.

### POPULATION HEALTH: (855) 798-8764

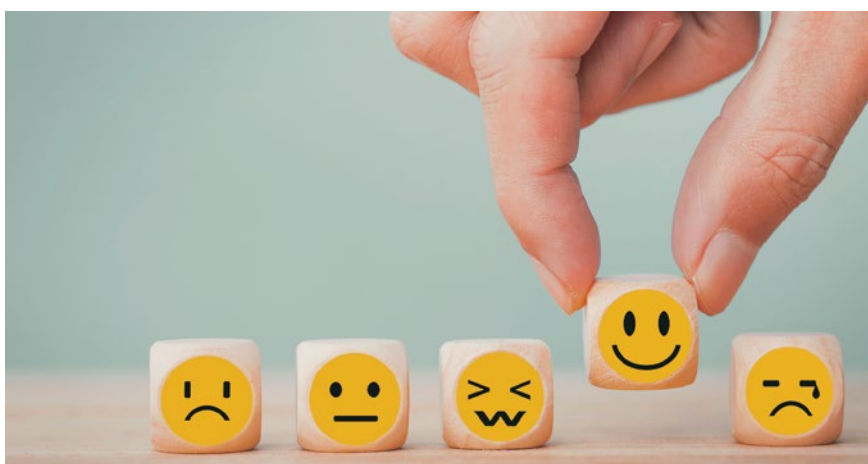
#### Makakatulong sa inyo ang Population Health sa pamamagitan ng mga sumusunod:

- Moms Growing Together sa pamamagitan ng mga insentibo para sa maagang pangangalaga sa nagbubuntis at pangangalaga pagkatapos manganak
- Ikinokonekta ng Healthy Babies Growing Together ang inyong sanggol sa isang doktor
- Pagpapanatili sa inyong malusog sa pamamagitan ng mga pagbisita at pagsusuri para sa pag-iwas sa sakit
- Pagpapanatiling malusog sa pamamagitan ng aming Healthy Living Tools sa website ng PHC sa Member Portal
- Edukasyong pangkalusugan
- Mga mapagkukunan ng impormasyon at tulong sa komunidad

### KOORDINASYON NG PANGANGALAGA: (800) 809-1350

#### Ang Koordinasyon ng Pangangalaga ay makakatulong sa inyo sa:

- Pagkuha ng pangangalaga
- Pamamahala ng Kaso
  - Pakikipag-ugnay para sa pangangalaga
  - Mga kumplikadong problema sa kalusugan
  - Pagharap sa mga bagong problema sa kalusugan
- Edukasyong pangkalusugan
- Mga mapagkukunan ng impormasyon at tulong sa komunidad
- California Children Services (CCS)
- Mga serbisyo sa rehiyon
- Applied behavioral health
- Access sa kalusugan ng isip
- Palliative na pangangalaga
- Pangangalaga para sa chronic na kirot
- Pagpunta sa mga medikal na appointment ❖



## 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 medikal na pangkat
- Paghiling ng bagong PHC ID card
- Mga isyu tungkol sa singil sa paggamot
- Mga problema o reklamo tungkol sa inyong pangangalagang medikal
- Pagtatakda ng appointment
- Mga serbisyo ng interpreter
- Impormasyon tungkol sa inyong Referral o Awtorisasyon sa Paggamot
- Mga tanong tungkol sa mga claim (paghahabol ng kabayaran) o halaga ng serbisyo ❖

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

Ang programang Medi-Cal ay dapat humiling ng balik-bayad mula sa mga estate ng ilang partikular na pumanaw na miyembro para sa mga benepisyong Medi-Cal na natanggap sa o pagkalipas ng kanilang ika-55 kaarawan. Kasama sa balik-bayad ang bayad kapalit ng serbisyo at mga premium (hulog sa seguro) sa pinamamahalaang pangangalaga at mga capitation payment (hindi nagbabagong halaga) para sa mga serbisyo sa pasilidad ng pangangalaga, pantahanan at nakabase sa komunidad na mga serbisyo, at mga nauugnay na serbisyo sa ospital at sa inireresetang gamot na natanggap noong ang miyembro ay inpatient sa isang pasilidad ng pangangalaga o noong tumatangap siya ng pantahanan at nakabase sa komunidad na mga serbisyo. Ang balik-bayad ay hindi maaaring lumampas sa halaga ng probated estate ng miyembro.

Para sa karagdagang impormasyon, pumunta sa DHCS estate recovery website sa <http://dhcs.ca.gov/er> o tumawag sa **(916) 650-0590**. ❖

## Masustansiyang Recipe na Dapat Subukan

### Chicken and Sausage Jambalaya



Masarap na pagkain para sa mga kaibigan at pamilya.

Makakagawa ng 6 na serving Handa na makalipas ang: 1 oras 15 minuto

#### MGA SANGKAP

- 2 kutsarang Vegetable Oil
- ¼ pound Chicken Sausage na hinati-hati nang ½ pulgada
- 1 Sibuyas, hinati-hati
- 2 Bell Pepper (mga 1 ½ cup) na hinati-hati
- 1 cup na Mais fresh o frozen
- 2 bungkos ng Celery, hinati-hati
- 1 butil ng Bawang na hinati-hati nang pino
- 1 ¾ cup na Low-sodium na Chicken Broth
- 8 oz. na lata ng low-sodium na hinati-hating kamatis, na-drain
- ¼ cup na Tomato Sauce
- 1 Dahon ng Laurel
- ¼ kutsarita ng Chili Powder
- ½ kutsarita ng Red Pepper Flakes
- ¼ kutsarita ng Tuyong Oregano
- 1 cup ng Instant Brown Rice, Hilaw
- 1 pitso ng Manok na Boneless, walang balat na hinati-hati nang 2 pulgada

#### MGA DIREKSIYON

1. Sa malaking kawali, painitin ang vegetable oil sa kalang katamtaman ang init. Ilagay ang sausage, sibuyas, bell pepper, mais, celery, at bawang. Halu-haluin at lutuin nang 5 minuto o hanggang sa lumambot ang mga gulay.
2. Ihalo ang chicken broth, kamatis, tomato sauce, dahon ng laurel, chili powder, red pepper flakes, at oregano. Pakuluan.
3. Bawasan ang init at pakuluan sa mababang temperatura nang 10 minuto nang hinahalo nang madalas. Ihalo ang bigas. Pakuluan sa mababang temperatura nang 10 minuto, haluin paminsan-minsan.
4. Idagdag ang manok. Pakuluan sa mababang temperatura nang 5 o higit pang minuto hanggang sa maluto ang manok at lumambot ang kanin. Alisin sa init at hayaan lang muna ito nang 10 minuto. Alisin ang dahon ng laurel bago ihain.

#### IMPORMASYON SA NUTRISYON:

Ang dami ng serving ay 1 cup Calories – 290

Kabuuang Fat 10g Kabuuang Carbohydrates 38g

Saturated fat 2g Dietary fiber 5g

Sodium 240mg Protein 15g

Galing ang Recipe sa: [www.eatfresh.org](http://www.eatfresh.org) ❖