

BALITA



ANG IYONG KASAMA SA KALUSUGAN

TAGLAMIG 2024

Sa Isyung Ito:

- “Mo’ Impormasyon ng Equity ni Dr. Moe” — Kilalanin Ang Inyong Bagong Direktor ng Health Equity **Pahina 2**
- Taunang Pahayag ng Pagsisiwalat **Pahina 3**
- Mga Serbisyo sa Miyembro ng Partnership **Pahina 3**
- Buntis Ka Ba? Nagkaanak Ka Na Ba Kamakailan? **Pahina 3**
- Pagpaplano ng Pamilya: Mabuti para sa mga Nanay at Pamilya **Pahina 4**



Welcome sa Partnership!

Nasasabik kaming tumanggap ng 319,000 bagong miyembro mula sa 10 bagong county sa pamilya ng Partnership. Simula sa Enero, 2024 kami ang inyong magiging bagong planong pangkalusugan ng Media-Cal sa Butte, Colusa, Glenn, Nevada, Placer, Plumas, Sierra, Sutter, Tehama, at Yuba. Misyong ng partnership na tulungang maging malusog ang aming mga miyembro, at ang mga komunidad na pinagsisiilbihan namin.

Limang taon na ang nakakalipas, dumating sa Partnership ang 10 bagong county na ito at humiling na maglingkod kami sa mga miyembro nila ng Medi-Cal. Nanguna ang mga county na ito sa pagsisikap na dalhin ang Partnership sa iyong komunidad sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa mga doktor at iba pang mga miyembro ng komunidad. Pinapasalamatan namin sila sa lahat ng kanilang pagsisikap!

Mahigit 30 taon na ang nakakalipas, binuo ng mga ospital sa Solano County ang Partnership upang makatulong na

mabawasan ang hindi kinakailangang emergency room mga pagbisita. Noong 1994, nagsimula kami na may nasa 44,000 miyembro. Ngayon, mayroon na kaming higit sa 920,000 miyembro, sa 24 Hilagangcounty ng California. Mas malaki ang lugar na sineserbisuhan ng Partnership, ayon sa lupa, kaysa sa 20 estado ng U.S.

Handa na kaming simulan ang bagong paglalakbay na ito. Maraming pagkakatulad at may matibay na ugnayan sa isa't isa ang 24 na county ng Partnership. Dahil magkakasama, lalakas ang komunidad ng Media-Cal sa lahat ng 24 na county ng Partnership.

Isang espesyal na lugar ang Rural Northern California para maging tahanan, na may mayamang kasaysayan at maraming natatanging mga komunidad. Umaasa kami na makilala ang mga bago naming miyembro at maging partner mo sa kalusugan.

Sonja Bjork

CEO, Partnership HealthPlan ng California

TAGLAMIG 2024

- **Protektahan ang Pamilya Mo sa Lead**
Pahina 4
- **Medi-Cal Managed Care Ombudsman**
Pahina 5
- **Panatilihing Malusog ang Anak Mo.**
Mag-iskedyul ng Well-Child Visit!
Pahina 5
- **Resources ng Komunidad para sa Iyo at**
sa Iyong Pamilya **Pahina 6**
- **Pagkuha ng Mga Serbisyo ng Paggamot**
sa Paggamit ng Substance bilang
Miyembro ng Partnership **Pahina 7**
- **Karahasan sa Karelasyon, Kilala rin**
bilang Karahasan sa Tahanan **Pahina 8**
- **Mga Serbisyo sa Laboratoryo** **Pahina 8**
- **Mga Video sa Edukasyong**
Pangkalusugan **Pahina 9**
- **Ano ang Paunang Appointment sa**
Kalusugan? **Pahina 9**
- **Saan ka dapat pumunta para sa isang**
Kagyat na Problemang Pangkalusugan?
Pahina 10
- **Buwanang Pagpupulong sa Partnership**
Pahina 10
- **Mga Tip sa Gamot para sa mga Taong**
may Altapresyon at/o Diyabetis **Pahina 11**
- **Pagte-test ng Chlamydia** **Pahina 11**
- **Medical Equipment Distribution Services**
(PMEDS) Program ng Partnership
Pahina 12
- **Narito Na Ang Mga Resulta!** **Pahina 12**

- **Medi-Cal para sa mga Bata at Tin-edyer**
Pahina 13
- **Sumali sa Consumer Advisory**
Committee ng Partnership **Pahina 13**
- **Tumutulong ang Programa sa Mas**
Mapababa ang Gastos sa Internet
Pahina 14
- **Nag-aalok ang Partnership ng Mga**
Serbisyo ng Interpreter at Pagsasalin
Pahina 14
- **Abiso tungkol Sa Pagbawi Sa Ari-arian**
Pahina 15
- **Panloloko sa Medi-Cal** **Pahina 15**



“Mo’ Impormasyon ng Equity ni Dr. Moe” — Kilalanin ang Inyong Bagong Direktor ng Health Equity

Minamahal na mga Miyembro,

Hi, ako si Dr. Mohamed “Moe” Jalloh, ang bagong Health Equity Officer ninyo sa Partnership. Lubos akong nagagalak na nandito ako at maglilingkod sa inyo. Mahigit 5 taon na akong parmasyutiko at guro at nagturo ng mga paksa sa gamot na pampamilya sa Touro University California ng Solano County.

Nagsimula ang paglalakbay ko sa health equity noong 2021, noong naaksidente ako sa kotse habang nasa

biyahe ako upang gamutin ang mga pasyente. Bilang isang African American, nahirapan akong makakuha ng pangangalaga na kailangan ko, kahit na isa akong guro. Ngunit nanindigan ako para sa sarili ko at nakuha ko ang pangangalaga na nararapat sa akin.

Nangangahulugan ang health equity na dapat magkaroon ang lahat ng pantay-pantay na pagkakataon upang maging malusog. Nais namin sa Partnership na bigyan ang lahat naming miyembro ng pantay-pantay na pagkakataon para sa kalusugan. Ikinatutuwa kong makapagtrabaho para sa Partnership at tulungan ang mga miyembro namin na makuha ang pangangalaga na kailangan nila.

Sa Partnership, ipinagdiriwang namin ang Health Equity Week taon-taon sa pamamagitan ng mga pagsasanay upang manatiling napapanahon sa mga paksa ng health equity. Nagha-hire ang aming departamento sa Kalusugan ng Populasyon ng mga lokal na tao upang suportahan ang malusog na pamumuhay para sa mga miyembro at gumawa ng mga kagamitan-panturo. Nakikipagtulungan din kami sa estado upang makakuha ng mas maraming pondo para sa health equity na inaasahan naming makakatulong sa iyo at sa lahat ng mga miyembro namin.

Nasasabik akong maging partner mo at tiyakin na mayroon kang pantay na pagkakataon upang magkaroon ng isang malusog na buhay sa Partnership.

Ang Health Equity Officer Ninyo,

Dr. Mohamed Jalloh

Taunang Pahayag ng Pagsisiwalat

Kinikilala ng Partnership na maaaring hindi gaanong nagagamit ang pangangalaga at mga serbisyo at nagsasagawa sila ng mga hakbang upang ma-screen ang mga ito. Nakabatay ang mga desisyon na ginawa ng Partnership sa pagigigng angkop ng pangangalaga at kung may coverage. Hindi nagbibigay ang Partnership ng anumang uri ng pagbabayad, insentibo, o gantimpala sa mga provider, consultant, o mga tauhan upang hindi magbigay ng mga naaangkop na serbisyong medikal sa mga miyembro o upang tanggihan ang coverage. ♦

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 medikal na klinika
- Pagkuha ng bagong ID card ng
- Partnership Mga problema sa mga medikal na singil
- Mga problema o reklamo tungkol sa iyong medikal na pangangalaga
- Pagkuha ng appointment
- Mga serbisyo ng interpreter
- Impormasyon tungkol sa iyong referral o paunang pahintulot
- Tulong sa transportasyon patungo sa mga appointment
- Mga tanong tungkol sa mga claim o gastos ng mga serbisyo ♦

Buntis Ka Ba? Nagkaanak Ka Na Ba Kamakailan?

Ang aming Growing Together Program (GTP) ay makakatulong sa iyo at sa iyong sanggol na magkaroon ng magandang pagsisimula. Nag-aalok ang GTP ng:

- Hanggang \$100 sa mga gift card kapag pumunta ka sa:
 - Pagbisita para sa paunang pangangalaga bago manganak
 - Pagbisita pagkatapos ng panganganak
 - 4 na well-baby visit na may mga inirerekomendang bakuna
- Live na suporta sa telepono
- Tulong sa pagkuha ng mga resources na malapit sa iyo
- Mga referral sa pamamahala ng kaso

Matuto pa tungkol sa GTP, tumawag sa aming Population Health Department sa (855) 798-8764. ♦



Pagpapalano ng Pamilya: Mabuti para sa mga Nanay at Pamilya

Isang karanasan na nakakapagbago sa buhay ang pagbubuntis. Nagbibigay-daan ang pagpapalano ng pamilya para pumili kung gaano karaming mga anak ang gusto mo, at kung gaano kalayo ang pagitan nila. Maaaring mapigilan kang mabuntis ng pagpapalano ng pamilya kapag ayaw mo. Maaaring magkaroon ng malaking epekto ang mga hindi planadong pagbubuntis sa kalusugan at kagalingan ng isang pamilya. Ipinapakita ng pananaliksik na ang mga taong may kakayahang

magplano ng kanilang mga pamilya ay nagkakaroon ng mas kaunting pisikal, emosyonal, at pinansiyal na stress. May posibilidad ang mga taong nagpapalano ng kanilang mga pamilya na magkaroon ng mas maraming oras at lakas para sa pag-unlad na personal at ng pamilya.

Sinasabi ng mga eksperto sa kalusugan na mas mabuting magkaroon ng hindi bababa sa 18 buwan na pagitan ng iyong mga pagbubuntis. Ang mga sanggol na masyadong malapit sa isa't isa ay maaaring magkaroon ng mga isyu sa kalusugan katulad ng maagang kapanganakan, mababang timbang nang ipinanganak, mas mataas na tsansa ng hindi magandang nutrisyon, mahinang paglaki, at kamatayan. Ang mga nanay na may pagbubuntis sa maikling panahon ay may mas malaking panganib sa depresyon at mga problema katulad ng maagang panganganak o kamatayan.

Maaaring mapigilan ka ng birth control na mabuntis hanggang sa handa ka nang magkaanak. Maaari mong itigil ang paggamit ng birth control kapag gusto mo nang mabuntis. Ang ilang uri ng birth control ay ang panlalaki at pambabaeng condom, intrauterine devices (mga IUD), birth control pills, bakuna na tumatagal

ng 3 buwan, o implants na ipinasok sa ilalim ng balat (na tumatagal nang hanggang 3 taon). Mayroon ding mga paraan upang maiwasan ang pagkabuntis kailanman, katulad ng tubal ligation para sa kababaihan o vasectomy para sa kalalakihan.

Maaari kang makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa pagpapalano ng pamilya sa panahon ng iyong pagbubuntis. Maaari mong simulan ang birth control sa lalong madaling panahon pagkatapos ng panganganak, batay sa mga personal mong pangangailangan at mga panganib sa kalusugan. Walang uri ng birth control na pinakamainam para sa lahat. Matutulungan ka ng isang doktor sa kalusugan ng babae na piliin kung ano ang pinakamainam para sa iyo.

Sinasaklaw ng Partnership ang maraming uri ng mga serbisyo sa pagpapalano ng pamilya. Maaaring ma-access ng mga miyembro ang mga benepisyo sa pagpapalano ng pamilya mula sa kanilang doktor o isang doktor sa kalusugan ng kababaihan nang walang referral. Mangyaring makipag-usap sa iyong doktor upang malaman ang higit pa. ♦

Protektahan ang Pamilya Mo sa Lead

Isang nakakalasong metal ang lead na nilalagay sa maraming mga karaniwang bagay katulad ng gas, pintura, palayok, pinggan, kendi, at makeup. Ang pagka-expose sa lead sa mataga na panahon ay maaaring magdulot ng malubhang sakit sa mga tao at maging kamatayan mula sa mataas na lebel ng lead sa kanilang katawan. Nangyayari ang lead poisoning kapag nalunok o nalanghap ang lead. Papasok ang mga lead particle sa daluyan ng dugo at kakalat sa buong katawan. Walang ligtas na lebel ng lead.

Dahil madalas na isinusubo ng mga sanggol at maliliit na bata ang kanilang mga kamay at bagay, may mas mataas na panganib sila sa pagka-expose sa lead. Ang anumang dami ng pagka-expose sa lead ay maaaring makapinsala sa utak at mapabagal

ang paglaki. Maaari rin itong magdulot ng mga problema sa pandinig, pagsasalita, pagkatuto at pag-uugali. Kapag natagpuan ang lead sa dugo, dapat na mahanap at maalis ang pinagmulan ng lead upang maiwasan ang karagdagang pagka-expose sa lead.

Maaaring limitahan ng mga pamilya ang pagka-expose sa lead sa pamamagitan ng:

- Paglayo sa mga maliliit na bata mula sa natutuklap na pintura sa mga bahay na itinayo o pininturahan bago ang 1978.
- Hindi pagluluto gamit ang palayok na gawa sa labas ng Estados Unidos.
- Pag-iwas sa pagbibigay ng kendi na mula sa labas ng Estados Unidos.
- Paglilimita sa paggamit ng mga laruan na may pintura mula sa bago ang 1978 o mga laruan na mula sa labas ng Estados Unidos.

Dapat magpatingin ang bawat bata ng Blood Lead Screening na pagsusuri bago sila maging 6 na taong gulang. Ang mga batang 0-6 na buwan at 12-24 na buwan ay dapat magpa-test para sa lead. Ang sinumang bata na bago sa Medi-Cal ay dapat na ma-screen kung walang rekord ng naunang pag-screen. Sinumang bata na may mataas na panganib para sa pagka-expose sa lead at hindi pa na-screen ay dapat makakuha ng isang Blood Lead Screening test.

Maaaring magpahirap ang anumang dami ng lead sa mga bata na matuto, magpokus at magpakabait. Hindi halata sa hitsura o sa kilos na may sakit ang karamihan sa mga batang may lead poisoning.

Maaaring magkaroon ng mga problema sa tiyan, sakit ng ulo o ayaw kumain ang mga batang may mataas na lebel ng lead. Maaari rin silang maging magagalitin. Makipag-usap sa provider ng pangunahing pangangalaga ng iyong anak tungkol sa mga lead screening test. Maghanap ng mga paraan upang mapababa ang exposure ng iyong pamilya sa lead sa loob at sa paligid ng iyong tahanan.

Upang malaman ang higit pa tungkol sa lead at pagpapanatiling ligtas ng iyong pamilya mula sa lead, bisitahin ang Health Education na seksiyon sa PartnershipHP.org. ♦

Medi-Cal Managed Care Ombudsman

Maaari mong tawagan ang opisina ng Managed Care Ombudsman sa Department of Health Care Services sa **(888) 452-8609**, Lunes – Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m., kung mayroon kang anumang tanong o reklamo tungkol sa iyong mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan. Matutulungan ka nila sa mga alalahanin sa managed care. ♦

Panatiliing Malusog ang Anak Mo. Mag-iskedyul ng Well-Child Visit

Alam mo bang maaaring makipagkita ang iyong anak sa kanyang provider ng pangunahing pangangalaga (PCP) taon-taon para sa well-child visit? Mahalaga ang mga pagbisitang ito sa paglaki at development ng iyong anak. Walang bayad ang mga well-child visit para sa iyo.

Magsi-screen ang PCP ng iyong anak para sa mga pangangailangan sa development, kalusugan ng bibig, paningin, pandinig at nutrisyon. Kasama rin sa mga well-child visit ang mga inirerekomendang bakuna

upang maprotektahan ang iyong anak laban sa pagkakasakit, at mga screening ng lead sa dugo sa 12 at 24 na buwang gulang. Kung wala pang 6 na taong gulang ang iyong anak, maaaring kailanganin nilang humabol ng screening para sa mga lebel ng lead sa dugo.

Tumawag ngayon sa PCP ng iyong anak upang mag-iskedyul ng well-child visit. Kung mayroon kang tanong, tumawag sa amin sa **(800) 863-4155**. Narito kami upang tulungan ka. Tumawag mula Lunes - Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m. Maaaring tumawag ang mga user ng TTY/TDD sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o tumawag sa **711**. ♦



Resources ng Komunidad para sa Iyo at sa Iyong Pamilya

Naghahanap ng mga lokal na resources at hindi sigurado kung saan magsisimula? Ang Partnership HealthPlan ng California website ay makakatulong. May resources kami para sa bawat 24 na county na pinaglilingkuran namin. Isa lang itong paraan para matulungan namin ang aming mga miyembro na maging ligtas at malusog.

Upang mahanap ang pahinang Resources ng Komunidad, pumunta sa aming website na PartnershipHP.org. Piliin o mag-hover sa tab na "KOMUNIDAD" sa asul na bar sa itaas ng home page. Piliin ang county mo upang makita ang lahat ng mga resources na malapit sa iyo. Karaniwang libreng gamitin ang resources.

Narito ang ilan sa mga resources na maaari mong mahanap:

TUGON NA PANG-EMERGENCY

Kapag may nangyaring emergency na kaganapan katulad ng mga wildfire o lindol, idaragdag ang icon na ito sa page ng apektadong county. Makikita ang icon na ito sa page at ia-update sa loob ng 90 araw.

Sa pahinang ito, makikita mo ang:



- Saan ka makakakuha ng tulong sa panahon ng isang emergency na pangyayari
- Saan puwedeng pumunta ang mga hayop sa panahon ng

MGA ANAK AT MGA PAMILYA

Sa pahinang ito, makikita mo ang:



- Resources ng pangangalaga sa bata
- Mga pampamilyang resource center
- Mga serbisyo ng suporta sa pag-ampon at kamag-anak
- Mga programa sa pagbisita sa tahanan
- Mga serbisyo sa pagpapahusay sa kabataan

PANANAMIT AT PERSONAL NA PANGANGALAGA

Sa pahinang na ito, makikita mo ang:



- Mga lugar na nag-aalok ng mga damit, kumot, at sleeping bag
- Mga lugar kung saan mo mahanap ang mga mobile na shower at mga serbisyo sa paglalaba

KRISIS

Hindi ka nag-iisa sa panahon ng krisis. Sa pahinang ito, makakahanap ka ng tulong para sa:



- Mga Serbisyo para sa Kalusugan ng Pag-iisip
- Karahasan sa tahanan at seksuwal na pag-atake
- Mga serbisyong pagprotekta sa adult
- Pag-iwas sa pang-aabuso sa bata

PAGKAIN

 Sa pahinang ito, makikita mo ang:

- CalFresh Program
- WIC (Babae, Sanggol at mga Bata) na resources
- Mga pagkain ng nakatatanda
- Mga farmers market
- Mga food bank

PABAHAY

 Sa pahinang ito, makikita mo ang:

- (Mga) Tirahan
- Pansamantalang pabahay
- Tulong sa pagbabayad ng upa at mga utility

LGBTQ+

 Sa pahinang ito, makikita mo ang:

- Mga numero ng telepono ng hotline
- Legal na resources
- Resources ng nakatatanda
- Resources ng tin-edyer
- Resources ng transgender

PERINATAL



Sa pahinang ito, makikita mo ang:

- Mga serbisyo ng suporta sa pagbubuntis
- Mga programa sa pagbisita sa tahanan
- Resources para sa kalusugan ng pag-iisip ng ina
- Mga serbisyong postpartum
- Mga serbisyo ng suporta sa pagpapasuso

TRANSPORTASYON

Sa pahinang ito, makakahanap ka ng:



- Benepisyo sa Transportasyon ng Partnership
 - Medical Transportation Management (MTM)
 - Non-Emergent Medical Transportation (NEMT)
- Mga serbisyong pangtransportasyon para sa nakatatanda
- Mga serbisyo ng paratransit

PAMBANSA AT PAMBUONG ESTADONG RESOURCES

Sa pahinang ito, makikita mo ang:



- Mga hotline para sa krisis
- Mga serbisyo sa kapansanan
- Tulong sa sakuna
- Resources ng karahasan sa tahanan
- Tulong sa utility ♦

Paggamot sa Paggamit ng Substance Mga Serbisyo para sa mga Miyembro ng Partnership

Ang Partnership HealthPlan ng California ay may Wellness and Recovery (W&R) na Program na tumutulong sa mga miyembro na makakuha ng

paggamot sa paggamit ng substance. Nakatulong ang Partnership sa higit sa 5,000 na mga miyembro na makuha ang tulong na kailangan nila. Ang W & R Program ngayon ay nag-aalok ng tulong sa paggamot sa paggamit ng substance sa aming mga miyembro sa Humboldt, Lassen, Mendocino, Modoc, Shasta, Siskiyou, at Solano na mga county. Kung nakatira ka sa mga county na ito, tumawag sa Caredon Behavioral Health sa **(855) 765-9703** para matuto pa.

Ang mga miyembro ng Partnership na hindi nakatira sa mga county na ito ay maaaring makakuha ng paggamot sa pamamagitan ng mga serbisyo sa paggamit ng substance ng kanilang county.

Para makuha ang mga serbisyong ito sa inyong county, tumawag sa:

Butte County: (530) 891-2810

Colusa County: (888) 793-6580

Del Norte County: (707) 464-3191

Glenn County: (800) 507-3530

Lake County: (707) 274-9101

Marin County: (888) 818-1115

Napa County: (707) 253-4063

Nevada County: (888) 801-1437

Placer County: (888) 886-5401

Plumas County: (800) 757-7898

Sierra County: (530) 993-6746

Sonoma County: (707) 565-7450

Sutter County: (530) 822-7200

Tehama County: (800) 240-3208

Trinity County: (530) 623-1362

Yolo County: (888) 965-6647

Yuba County: (530) 822-7200

Upang tingnan ang listahan ng mga provider at matuto nang higit pa tungkol sa W & R Program, pumunta sa PartnershipHP.org. ♦



Karahasan sa Karelasyon, Kilala rin bilang Karahasan sa Tahanan

Isang anyo ng pang-aabuso ang Karahasan sa Karelasyon. Maaari nitong maapektuhan mga tao sa anumang edad, lahi, relihiyon, seksuwal na oryentasyon, o kasarian. Maaaring emosyonal, pasalita, pinansyal, o seksuwal ang pang-aabuso. Maaaring maging banta, bullying, at pisikal ang pang-aabuso.

Pakiramdam mo ba, inaabuso ka? Tanungin ang sarili mo ng mga tanong na ito. Kung umoo ka kahit sa 1 lang, inaabuso ka.

- Nakakaramdam ba ako ng takot sa karelasyon ko?
- Nagseselos ba ang karelasyon ko kapag may kasama akong ibang tao?
- Nagbanta na ba ang karelasyon ko na sasaktan ako?
- Itinulak o sinuntok, sinakal, binato ng mga gamit, o pinilit akong makipagtalik ng karelasyon ko?
- Kinokontrol ba ng karelasyon ko ang pera ng sambahayan o ayaw akong bigyan ng pera?
- Nagbabanta ba ang karelasyon ko na ipapa-deport ako?
- Pinipigilan ba ako ng karelasyon ko na makita ang mga mahal ko sa buhay o sundin ang mga interes ko?

Hindi Ka Nag-iisa

Ang totoo, nangyayari ang pang-aabuso sa lahat ng mga komunidad. Kapag inaabuso ka ng iyong karelasyon, maaari mong maramdaman na:

- Pagkatakot
- Masama
- Galit
- Ang Loob
- Pagkahiya
- Nalilito
- Kawalan ng Pag-asa

Maaaring mapalala ng iyong karelasyon ang mga pakiramdam na ito

sa pamamagitan ng paninisi sa iyo. Walang sinuman ang karapat-dapat na abusuhin, pagbantaan, o apihin. Maaari kang kumuha ng tulong para sa iyong sarili.

Ano Ang Magagawa Mo

Tumawag sa **911** kung nasa panganib ka.

Makipag-usap sa isang taong pinagkakatiwalaan mo: kaibigan, kapamilya, doktor mo, o miyembro ng simbahan.

Maghanda ng isang emergency exit kit. Ang kit ay dapat mayroong mga bagay na kailangan mo kung kailangan mong umalis nang mabilis. Dapat kasama sa kit mo ang ID, birth certificate, mga gamot, at kaunting pera. Magdagdag ng mga bagay na mahalaga sa iyo katulad ng mga larawan o alahas. Panatilihin nasa iyo palagi ang cellphone at susi ng kotse mo.

Para sa tulong sa paghahanap ng mga tirahan at programa sa lugar mo, tumawag sa National Domestic Violence Hotline sa **(800) 799 LIGTAS (799 7233)** o **(800) 787-3224**

(TTY). Maaari ka ring makahanap ng resources sa iyong lugar sa seksiyon ng Resource ng Komunidad ng website ng Partnership.

Tandaan, ikaw ang eksperto tungkol sa sariling mong buhay. Alam mo kung ano ang tama para sa iyo. Walang dahilan para sa pang-aabuso. ♦

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 doktor mo, maaari mo kaming tawagan anumang orassa **(800) 863-4155**. ♦

Mga Video ng Edukasyong Pangkalusugan

Mas madali na ngayon kaysa dati ang pagkatuto tungkol sa iyong planong pangkalusugan at Partnership! May mga video kami sa YouTube na tumutulong sa pagsagot sa mga tanong na maaaring mayroon ka.

Noong 2022, sinimulan ng Partnership ang paggawa ng mga video na tumutulong na ipaliwanag kung sino kami at kung ano ang inaalok namin sa aming mga miyembro. Ang ilan sa mga paksa ay, “Sino ang Partnership?” “Aking Partnership ID Card,” at “Pagpapalano ng Pamilya.” Ang isa pang video na, “Paano Maghain ng Karaingan o Apela,” ay nagpapakita sa iyo kung paano magsalita

kung may problema ka sa iyong pangangalaga. Nagtuturo ito sa iyo kung paano maghain ng reklamo at kung ano ang gagawin kung kailangan mo ng higit pang tulong. Paparating sa lalong madaling panahon ang higit pang mga video sa mga paksa tulad ng kung bakit mahalaga na pumunta sa doktor.

Tiniyak namin na mapapanood ng kahit sino ang mga video na ito. Maaaring panoorin ang mga video sa iba't ibang mga wika, na may mga subtitle, at hinahayaan ka ng YouTube na baguhin ang bilis ng video. Isa ito sa maraming mga paraan na ginagawa namin sa Partnership na abot ng aming makakaya upang gawing madali ang paggamit ng iyong pangangalaga sa kalusugan na gamitin. ♦

I-scan ang QR code para makita ang mga video



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 pagpatingin na Paunang Appointment sa Kalusugan (Initial Health Appointment, IHA).

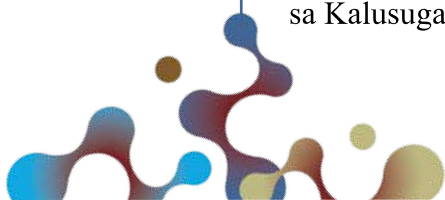
Kabilang sa Paunang Appointment sa Kalusugan ang:

- 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 plano mo 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 history 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 pag-usapan kung paano maabot ang iyong mga layunin sa kalusugan.

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



Saan ka dapat pumunta para sa isang Kagyat na Problemang Pangkalusugan?

Ginawa ni Lulu Zhang

Nagkaroon ka ba ng problema sa kalusugan na hindi naglagay sa iyong buhay sa panganib, ngunit nangailangan pa rin ng agarang pangangalagang medikal Siguro ay Linggo noon at naalala mo na wala ang iyong provider ng pangunahing pangangalaga (PCP), kaya sa halip, nagmamaneho ka papunta sa isang 24 oras na emergency room (ER).

Habang inaasikaso ka ng mga kawani ng ER, parang may mali. Nakita mo ang ilang mga pasyente na may nakakatakot na problema katulad ng stroke. Naisip mo sa sarili mo, “‘Sinasyang’ ko ba ang kanilang life-saving resources?” Nagkamot ka ng ulo at nag-isip, “Saan ako dapat pumunta para sa kagyat na mga problema sa medikal na hindi inilalagay ang buhay ko sa panganib?”

- Ang isang ER ay para sa mga problema sa kalusugan na maaaring ilagay ang iyong buhay sa panganib, katulad ng isang atake sa puso, pananakit ng dibdib, o hirap sa paghinga.
- Ang urgent care center ay para sa mga problema sa kalusugan na nangangailangan ng pangangalaga nang mabilis, ngunit hindi inilalagay ang iyong buhay sa panganib, katulad ng impeksiyon sa sinus o tainga, pananakit ng ngipin, o pananakit ng lalamunan.
- Ang walk-in clinic ay kung saan ay maaari kang magpatingin sa doktor sa parehong araw, para sa mga hindi kagyat na problema. Madalas na bukas ang mga klinika na ito hanggang 7 p.m. sa mga weekday at tumatanggap ng mga pasyente sa mga weekend.
- Maaaring magkaroon ng parehong araw na “first come, first served” ang tanggapan ng iyong doktor sa mga walk-in na pagpapatingin.
- Kapag hindi ka matitingnan ng iyong doktor, maaaring patingnan ka nila sa ibang doktor. Tinatawag ito na “warm handoff.” Babalik ka sa pangangalaga ng iyong doktor kapag available na sila.

- Maaari kang makakuha ng isang parehong araw na video ng pagpapatingin sa isang doktor.
- Maaaring maabot ang mga payo ng mga nars sa pamamagitan ng telepono 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. Nasa iyong Partnership identification card ang kanilang numero.

Ang iyong pangunahing doktor o PCP ay parang isang “tagapag-alaga” na tinitiyak na ang kanilang mga pasyente ay tumatanggap ng pangmatagalan at pang-iwas sa sakit na pangangalagang pangkalusugan. Kaya, kapag nakakaranas ka ng mga kagyat na isyu sa kalusugan, ang unang mong pupuntahan ay malamang na hindi ang iyong PCP.

Maaari kang maghintay upang makita ang iyong PCP o pumunta sa mga lugar na inilarawan sa itaas upang makuha ang pangangalaga para sa iyong mga problema sa kalusugan. Pagkatapos mong gamutin at bumuti ang pakiramdam, maaari kang mag-iskedyul ng isang pagpapatingin sa iyong PCP upang makipag-usap tungkol sa pananatiling malusog.

Isang miyembro ng Partnership si Lulu Zhang at gradweyt ng kasaysayan sa UC Davis na nahihirapang makahanap ng trabaho sa kanyang larangan ng pag-aaral, at nagpapasalamat sa Medi-Cal coverage. ♦

Buwanang Pagpupulong sa Partnership

Bukas sa publiko ang ilang mga buwanang pagpupulong ng Partnership. Kabilang sa mga pagpupulong na ito ang aming mga miyembro ng lupon, kawani, provider, at miyembrong katulad mo. Kung gusto mong pumunta sa isa sa mga pagpupulong na ito, tawagan kami sa **(800) 863-4155**. Ipapaalam namin sa iyo kung kailan at saan ginaganap ang mga pulong na ito. ♦



Mga Tip sa Gamot para sa Mga Taomay Altapresyon at/ o Diyabetis

Sa paglipas ng panahon, ang altapresyon at mataas na lebel ng asukal sa dugo ay maaaring humantong sa mga problemang may kaugnayan sa puso katulad ng mga stroke at atake sa puso. May mga bagay na maaari mong gawin sa bahay upang makontrol ang iyong presyon ng dugo at lebel ng asukal sa dugo upang manatiling malusog.

Maaaring imungkahi ng iyong doktor na mag-chersisyo ka nang mas madalas at baguhin ang iyong diyeta. Maaari ring painumin ka ng iyong doktor ng gamot. Mahalagang inumin ang iyong gamot sa paraang sinabi sa iyo ng iyong doktor.

Maaaring makatulong ang isang lingguhang kahon ng tableta upang subaybayan kung kailan ka iinom ng gamot. Maaaring kailanganin mong makita ang iyong

doktor nang mas madalas kapag nagsimula kang uminom ng isang bagong gamot. Gusto nilang makita kung gaano ito kahusay na gumana sa iyo. Makipag-usap sa iyong doktor kung nagkakaroon ka ng mga problema sa gamot o hindi mo gusto kung paano ito nakakaapekto sa nararamdaman mo. Maaaring kailanganin mong baguhin ito sa isang bagay na mas bagay para sa iyo.

Makipag-usap sa iyong parmasyutiko kapag kinuha mo ang iyong gamot. Sasabihin sa iyo ng parmasyutiko mo kung para saan ang gamot, kung kailan ito inumin, at kung ano ang aasahan. Maaaring makapagbigay ng payo ang parmasyutiko mo kung paano bawasan ang mga side effect (katulad ng isang masakit na sikmura). Makipag-

usap sa iyong doktor at parmasyutiko; gusto ka nilang tulungan. Ang pagpapanatiling kontrolado ng iyong presyon ng dugo at lebel ng asukal sa dugo ay makakatulong sa iyo na manatiling malusog. ♦

Pagte-test ng Chlamydia

Isang impeksiyon ang chlamydia na kumakalat sa pamamagitan ng pakikipagtalik. Ikaw ay pinakanasa-panganib kung ikaw ay:

- Nasa edad 25 o mas bata
- Nakikipagtalik sa higit sa isang tao, o
- Hindi gumagamit ng condom

Maaari mong protektahan ang sarili mo mula sa pagkakaroon ng chlamydia sa pamamagitan ng paggamit ng condom sa tamang paraan sa tuwing nakikipagtalik ka.

Maraming mga tao ang hindi alam na mayroon silang chlamydia hanggang sa ma-test na sila. Maaaring mapansin ng ilan ang mga sintomas katulad ng pananakit kapag umihi sila, pananakit ng ibabang bahagi ng tiyan, o paglabas mula sa puke o titi. Ang mga nagsasagawa ng anal sex ay maaaring magkaroon ng pananakit o pagdurugo sa tumbong. May mga taong may chlamydia at walang mga sintomas. Kung hindi ito ginagamot, maaaring maging sobrang lubha ng chlamydia. Maaaring mahirapan ang kababaihan na mabuntis. O maaaring maging napakamapanganib ang isang pagbubuntis. Para sa kalalakihan, maaaring magdulot ang chlamydia ng pananakit o pamamaga sa bayag.

Dapat na madalas na magpa-test ang mga taong nasa panganib ng pagkakaroon ng chlamydia. Kung positibo ang resulta ng urine test, maaari kang magamot ng antibiotic na gamot. Mahalagang magamot ang mga taong nakasalamuha sa impeksiyon. Pagkatapos ng paggamot, mahalagang magpa-test ulit upang suriin kung naalis na ang impeksiyon. Ang pagpapa-test at paggamit ng condom ang pinakamahasag na paraan upang ihinto ang pagkalat ng chlamydia. ♦



- Mga Vaporizer
(nagdaragdag ng moisture sa hangin)
- Mga espesyal na tool para sa mga miyembro na may malabong paningin

Pregunte a su médico si puede recibir equipos, obtener más información sobre el programa PMEDS o averiguar qué otros equipos puede recibir. Informe a su médico si no tiene una dirección postal; es posible que pueda recoger el equipo en el consultorio o clínica de su médico. ♦

Medical Equipment Distribution Services Program ng Partnership

Ikinalulugod na ibahagi ng Partnership HealthPlan ng California na ang Medical Equipment Distribution Services Program (PMEDS) ng Partnership ay may mga nabibitbit na nebulizer na ngayon. Nagdadala ng gamot sa iyong mga baga ang mga nabibitbit na nebulizer. Ang mga ito ay para sa mga miyembrong may kaunti o walang access sa kuryente o walang bahay

Maaaring makakuha ang mga miyembro ng Partnership ng medikal na kagamitan na tumutulong sa pag-monitor at pagkontrol ng mga medikal na kondisyon nang walang bayad. Itanong sa iyong doktor kung maaari kang makakuha ng anumang mga item na ito sa pamamagitan ng programang PMEDS. Kinabibilangan ang iba pang mga kagamitan sa programang ito ng:

- Mga monitor ng presyon ng dugo at cuffs
- Mga humidifier
(nagdaragdag ng moisture sa hangin)
- Mga kahon ng lock ng gamot
(pinapanatiling ligtas ang gamot)
- Mga nebulizers at backup na mga bahagi
(upang tulungang mapaabot ang gamot sa iyong mga baga)
- Mga Oximeter
(sumusukat sa lebel ng oxygen sa dugo)
- Mga Timbangan
(sumusuri sa timbang ng katawan)
- Mga Digital na thermometer
(sumusuri sa temperatura ng katawan)

Narito Na Ang Mga Resulta!

Nagpapadala ang Partnership HealthPlan of California ng mga survey sa **Kasiyahan ng Miyembro** sa isang random na sample ng aming mga miyembro kada taon. Nagpadala kami ng 2,700 Pang-adult na Survey at 4,125 Pambatang Survey sa simula ng 2023. Tumutulong sa amin ang feedback mo na makapagbigay ng mas mahusay na serbisyosa aming mga miyembro.

Ipinakita ng mga survey na pang-adult na masaya ang mga miyembro sa pangangalagang pangkalusugan na nakukuha nila, ang paraan kung paano pinapamahalaan ang kanilang pangangalaga, at serbisyo sa customer ng Partnership.

Ipinakita ng mga survey na pambata na masaya ang mga miyembro sa kanilang doktor, ang paraan ng kung paano pinapamahalaan ang kanilang pangangalaga, at serbisyo sa customer ng Partnership.

Patuloy kaming magsisikap upang mapabuti ang access sa pangangalaga sa aming mga adult at batang miyembro.

Salamat sa mga miyembrong sumagot sa survey. Magpapadala kami ng bagong survey sa 2024 sa pamamagitan ng mail. Kung nakatanggap ka ng isang survey, mangyaring tulungan kami sa pamamagitan ng pagsagot nito para sa iyong sarili o sa iyong anak. ♦

Medi-Cal para sa mga Bata at Tin-edyer

Kung wala pang 21 taong gulang ang anak mo at sakop ng Medi-Cal, maaari silang makakuha ng pangangalagang pangkalusugan nang walang bayad. Dapat magpa-test ang anak mo sa kanilang doktor minsan sa isang taon, kahit na wala silang sakit. Makakatulong ang mga pagpapasuri sa paghahanap at pangangalaga ng mga problema sa kalusugan nang maaga. Sa panahon ng kanilang check-up, maaaring ibigay o i-refer ang iyong anak ng doktor sa ibang doktor para sa:

- Mga eksaminasyon sa buong katawan
- Mga bakuna (kung kailangan)
- Mga serbisyo sa paningin at pandinig
- Mga checkup ng ngipin at mga serbisyong follow-up
- Mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip at emosyonal, kabilang ang therapy
- Edukasyon sa mga paksang pangkalusugan
- Mga pag-screen ng kalusugan
- Iba pang mga serbisyo na maaaring kailanganin ng anak mo

Mangyaring tumawag sa numero sa Partnership ID card ng anak mo upang mag-set ng pagbisita sa kanilang doktor. Tumawag sa Partnership sa **(800) 863-4155**, Lunes – Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m. kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng doktor o sa pagpunta sa pagpapatingin ng iyong anak. Maaari ka ring tumawag sa amin kung gusto mong malaman ang higit pa tungkol sa pangangalagang pangkalusugan na sakop ng Medi-Cal para sa mga bata at tin-edyer. ♦



Quiénes somos Sumali sa Consumer Advisory Committee ng Partnership

Sino Kami

Ang Consumer Advisory Committee (CAC) ng Partnership ay isang grupo ng mga miyembro ng Partnership na nagpupulong upang talakayin kung paano maaaring alagaan ng Partnership ang mga miyembro at ang kanilang mga pangangailangan. Nagkikita ng 4 na beses sa isang taon ang CAC at bukas sa publiko ang lahat ng mga pagpupulong.

Ano ang Ginagawa Namin

Hinihingi ng Partnership ang saloobin ng mga miyembro ng CAC sa lahat ng uri ng mga bagay, katulad ng impormasyon para sa website o mga materyales para sa mga mailing. Ipinapahayag nila ang anumang mga isyu sa nilalaman at nagbabahagi ng mga ideya para sa kung paano pinakamahusay na mapaglingkuran ang mga miyembro ng Partnership. Ginagabayan ng mga ideya at pananaw ng CAC ang mga serbisyo ng Partnership.

Sino ang Puwedeng Sumali?

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

Paano Sumali

Tumawag sa Member Services Department ng Partnership sa **(800) 863-4155** Lunes – Biyernes, 8 a.m. hanggang 5

p.m. Maaaring tumawag ang mga gumagamit ng TTY/TDD sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o tumawag sa 711.

Maaari mo ring bisitahin ang aming [webpage ng CAC](http://PartnershipHP.org/Members/Medi-Cal/Pages/CAC.aspx) na PartnershipHP.org/Members/Medi-Cal/Pages/CAC.aspx ♦

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





Tumutulong ang Programa na Mapababa ang Gastosa Internet

Ang Programa ng Murang Connectivity (ACP) ay isang programa na tumutulong na mapababa ang buwanang bayarin sa internet para sa mga kuwalipikadong sambahayan. Ang mga miyembro ng Partnership ay kuwalipikado para sa ACP.

Ano ang makukuha mo sa ACP?

- Hanggang sa \$30 na diskuwento bawat buwan sa mga bayarin sa internet
- Hanggang \$75 na diskuwento bawat buwan para sa mga sambahayan sa mga lupain ng tribo na kuwalipikado
- Isang beses na diskuwento na hanggang \$100 na bawas kapag bumili ka ng laptop, tablet, o desktop computer (kailangan mong bayaran ang natitirang gastos) ♦

I-scan ang QR code o tumawag sa **(323) 801-8220** para makapag-enrol ngayon



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 Member Services Department, 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 kuwalipikadong sign language

interpreter. 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 negosyo bago ang iyong pagpapatingin.

Isinasalin ng Partnership ang lahat ng materyales ng aming miyembro sa Spanish, Russian, at Tagalog. 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 na PartnershipHP.org.

Pumunta sa “Members (Mga Miyembro)” at i-click ang “File a Grievance or Appeal (Maghain ng Karaingan o Apela)” na matatagpuan sa ilalim ng “Services Available Online (Mga Serbisyonang Available Online).”

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

Abiso Tungkol Sa Pagbawi Sa Ari-arian

Dapat humingi ng muling pagbabayad ang programang Medi-Cal mula sa mga naka-probate na ari-arian ng ilang namatay na miyembro para sa mga benepisyo ng Medi-Cal na natanggap noong o pagkatapos ng kanilang ika-55 kaarawan. Kasama sa muling pagbabayad ang Fee-for-Service

at mga premium ng pinamamahalaang pangangalaga o mga pagbabayad na capitation para sa mga serbisyo ng pasilidad ng pagkalinga, mga serbisyong nakabase sa bahay at komunidad, at mga kaugnay na serbisyo sa ospital at inireresetang gamot na natanggap nang ang miyembro ay isang inpatient sa isang pasilidad ng pagkalinga

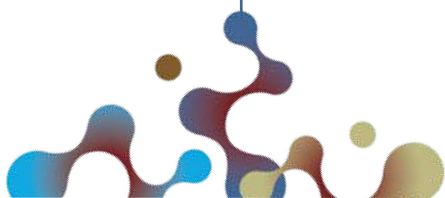
o tumatanggap ng mga serbisyo sa bahay at nakabase sa komunidad. Ang muling pagbabayad ay hindi maaaring lumagpas sa halaga ng naka-probate na ari-arian ng isang miyembro.

Para malaman ang higit pa, pumunta sa website ng pagbawi ng ari-arian ng DHCS sa <https://dhcs.ca.gov/er> o tumawag **(916) 650-0590**. ♦

Panloloko sa Medi-Cal

Nangyayari ang panloloko sa Medi-Cal kapag hiniling ng mga tao sa Medi-Cal na magbayad para sa mga serbisyo para sa isang taong hindi sakop ng Medi-Cal. Nagbabayad ng buwis na milyon-milyong dolyar bawat taon ang mga nagbabayad ng buwis. Hinahayaan minsan ng mga tao ang kanilang kapamilya o isang kaibigan na gamitin ang kanilang ID card ng Medi-Cal para sa pangangalaga, ngunit isa itong krimen. Upang maiwasan ang panloloko, hihilingin ng opisina ng iyong doktor ang iyong larawan na ID kapag pumasok ka para sa pangangalaga. Umaasa kami sa lahat na tumulong para itigil ang panloloko sa Medi-Cal.

Maaari mong i-ulat ang panloloko sa pamamagitan ng pagtawag sa aming numero ng hotline ng panloloko sa **(800) 601-2146** o maaari kang tumawag sa numero ng hotline ng panloloko ng estado sa **(800) 822-6222**. Magiging anonymous ang iyong tawag. Hindi mo kailangang ibigay ang iyong personal na impormasyon upang iulat ang pinaghihinahinalang panloloko. Sa tulong ninyo, matitigil natin ang panloloko sa Medi-Cal. ♦



ABISO NG WALANG DISKRIMINASYON

Labag sa batas ang diskriminasyon. Sinusunod ng Partnership HealthPlan of California (PHC) ang mga batas sa mga karapatang sibil ng Estado at Pederal. Ang PHC 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, kaugnayan 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 PHC 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 PHC 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 PHC 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 PHC. 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 PHC 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: PHC Civil Rights Coordinator
4665 Business Center Drive
Fairfield, CA 94534
 - Sa personal: Bisitahin ang opisina ng inyong doktor o PHC at sabihin na gusto ninyong magsampa ng karaingan.
 - Sa elektronikong paraan: Bisitahin ang website ng PHC sa <https://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>.

TAGLINES

English Tagline

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.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرجى 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 الكبير. اتصل بـ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒ ՇԱԴՐՈՒ ԹՅՈՒՆ: 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: Չանգահարեք 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929): Այդ ծառայություններն անվճար են:

ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរផុស សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

简体中文标语 (Simplified 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)。我们另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和大字体阅读，提供您方便取用。请致电 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)。这些服务都是免费的。

فارسی زبان به مطلب (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 टैगलाइन (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 प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (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.

日本語表記 (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 태그라인 (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.

ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໃຫ້ທາດປີ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ໃຫ້ໃຫ້ທາດປີ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງສະໜອງໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (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 hluo 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 ਟੈਗਲਾਈਨ (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 ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский слоган (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.

Mensaje en 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 Tagline (Tagalog)

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 serbisyo ng ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (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

Примітка українською (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.

Khẩu hiệu 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 khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Các dịch vụ này đều miễn phí.



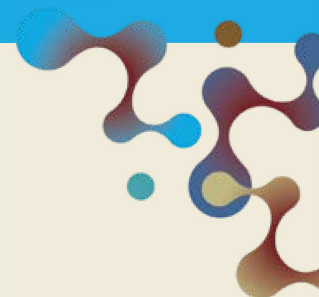
PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
SACRAMENTO, CA
PERMIT NO. 1849

P.O. Box 15557
Sacramento, CA 95852-5557

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

PartnershipHP.org

TAGLAMIG 2024



**Partnership HealthPlan
of California**

– Ang Inyong Partner sa