

Booklet sa Pagsisimula

MATUTO PA TUNGKOL SA BAGO NINYONG PLANONG
PANGKALUSUGAN AT MGA BENEPISYO



Tumingin sa loob upang makita ang:

- 1** Maligayang Pagdating sa Health Net
- 2** Tulungan Kaming Tulangan Kayo!
- 3** Pangkalahatang-ideya sa Plano
- 4** I-set up ang Inyong Online na Account ng Miyembro
- 5** Hanapin ang Inyong Doktor ng Pangunahing Pangangalaga
- 6** Makipagkita sa Inyong Doktor
- 7** Saan Pupunta para sa Pangangalaga
- 8** Paano Makatanggap ng Pangangalaga
- 9** Maghanap ng Doktor sa Inyong Network
- 10** Magpa-check up na Kayo Ngayon
- 11** Dito Nagsisimula ang Malulusog na Ngiti
- 12** Pamahalaan ang Iyong Kalusugan!
- 13** Mga Alituntunin sa Pang-iwas sa Sakit na Screening ng Health Net
- 14** Makakuha ng Tulong at Suporta sa Mga Serbisyong Pang-emergency mula sa Health Net

1 Maligayang Pagdating sa Health Net

SULITIN ANG BAGO NINYONG PLANONG PANGKALUSUGAN!

Ang inyong planong pangkalusugan ay puno ng mga benepisyong idinisenyo upang makuha ninyo ang pinakamalusog na katawang maaari ninyong makuha. Ayaw naming mapalampas ninyo ang alinman sa inyong mga benepisyo. Makakatulong sa inyo ang Welcome Kit na ito na makilala ang Health Net – at magsimula sa inyong landas patungo sa magandang kalusugan!

Narito ang isang sulyap sa nilalaman nito



Paano makakuha ng pangangalaga

Sundin ang gabay na ito upang magsimulang gamitin ang inyong mga benepisyo.



Saan makakatanggap ng pangangalaga

Tanggapan ng doktor, telehealth, agarang pangangalaga, o emergency room? Alamin ang inyong mga opsyon – at kung kailan pinakamainam ang bawat opsyon.



Ano ang sinasaklaw

Alamin ang mga detalye ng inyong mga benepisyo:

- Medikal
- Dental
- At higit pa
- Pangangalaga sa pag-uugali
- Telehealth
- Transportasyon
- Paningin



Mga programa upang mapaganda ang inyong kalusugan

Tuklasin ang mga libreng programa at serbisyo na makakatulong sa inyo na makagawa – at makatupad – ng mga layuning pangkalusugan. Narito kami upang tumulong, mula sa malusog na pagbubuntis hanggang sa pagbabago ng nakasanayan na hindi maganda sa kalusugan!



Pagpili o pagpapalit ng inyong doktor

Tiyaking gusto ninyo ang doktor ninyo. Maaari kayong magpalit ng doktor sa pamamagitan ng pagtawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro.



Form ng impormasyon ng kalusugan

Sagutan ang form ng impormasyon ng kalusugan upang matulungan kaming maunawaan ang suporta at mga serbisyong kailangan ninyo para sa pagkamit ng pinakamabuting antas ng kalusugan.

Makipag-ugnayan sa amin kapag kailangan ninyong:

- Tingnan ang status ng inyong ID card.
- Alamin ang petsa ng pagsisimula ng inyong benepisyo.
- Ipaikedyul ang inyong appointment sa kalusugan.
- Magtakda ng transportasyon nang wala kayong babayaran.
- Makakuha ng mga sagot sa inyong mga tanong.

Tumawag (toll free) sa

1-800-675-6110 (TTY: 711)
24 na oras sa isang araw,
7 araw sa isang linggo

Online

www.healthnet.com

Ipaiskedyul ang inyong Paunang Appointment sa Kalusugan sa loob ng susunod na 120 araw!

Ayon sa pananaliksik, maaari na kayong maging mas malusog sa pamamagitan lang ng **pagkakaroon** ng Appointment sa Kalusugan! Magandang unang hakbang sa pagkakaroon ng mas magandang kalusugan ang pagpapaiskedyul ng inyong appointment sa kalusugan.

Bakit napakahalaga ng inyong appointment sa kalusugan?

1. Posibleng matagal na kayong hindi nagpapatingin sa doktor.

Ito na ang pagkakataon ninyong makakuha ng mga serbisyo sa pangangalagang pang-iwas sa sakit upang matulungan kayong manatiling malusog.

2. Nagbabago ang inyong kalusugan taun-taon.

Magandang paraan ang pagsailalim sa pisikal na pagsusuri bawat taon para sa pagtukoy ng mga problema sa kalusugan bago pa lumala ang mga ito.

3. Matutulungan kayo ng inyong doktor na pamahalaan ang malulubhang kondisyon sa kalusugan.

Ibig sabihin, maghahanap ng paggamot na makakatulong upang mas bumuti ang inyong pakiramdam, nang sa gayon ay maging mas masaya kayo sa inyong buhay.



Kailangan ng masasakyan? Makakatulong kami!

Panatilihin ang inyong plano para sa mas magandang kalusugan sa pamamagitan ng pagpapaiskedyul ng transportasyon papunta at mula sa bawat appointment sa pangangalagang pangkalusugan nang wala kayong babayaran. Kasama rito ang:

- Mga medikal na appointment
- Mga appointment para sa ngipin¹
- Dialysis at iba pang tuluy-tuloy na pangangalaga
- Pag-pick up ng medikal na kagamitan
- Therapist (kabilang ang mga appointment sa tulong sa paggamit ng substance)
- Mga appointment sa espesyalista
- Pag-discharge sa ospital

Tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro upang mag-iskedyul ng masasakyan nang wala kayong babayaran.



Tawagan na ang inyong doktor upang ipaiskedyul ang inyong appointment sa kalusugan! Nakalagay sa inyong ID card ng miyembro ang pangalan at numero ng telepono ng inyong doktor.

Kailan magsisimula sa paggamit ng inyong mga benepisyo

Nakalagay sa inyong ID card ng miyembro ang petsa ng pagsisimula ng pagsaklaw.

Nasaan ang ID card ng miyembro ko?

Kung hindi ninyo matatanggap ang inyong ID card pagkalipas ng sampung araw ng negosyo mula sa petsa ng pagpapatala o sa petsa kung kailan hiniling ang ID card, mangyaring tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang toll-free, 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

¹Nalalapat ang dental sa mga residente ng Los Angeles at Sacramento.

2 Tulungan Kaming Tulangan Kayo!

SAGUTAN ANG FORM NG IMPORMASYON NG KALUSUGAN

Ang Health Net ay may mga espesyal na programa at serbisyo para sa mga miyembro ng Medi-Cal tulad ninyo.

Kapag sinagutan ninyo ang Form ng Impormasyon ng Kalusugan, ibinabahagi ninyo ang inyong medikal na kasaysayan at mga detalye tungkol sa inyong nararamdaman. Nakakatulong ang lahat ng ito sa amin na mabigyan kayo ng karagdagang pangangalaga o serbisyo kapag kailangan ninyo ang mga ito.

Narito rin kami upang makipag-usap kung nase-stress kayo, o kapag kailangan ninyo ng tulong sa mga bagay tulad ng mga gamot at espesyal na pangangailagan sa kalusugan.

Sundin ang tatlong madaling hakbang na ito

1. Sagutan ang form.

Pakisubukang sagutin ang lahat ng tanong. Kung kailangan ninyo ng tulong sa pagsagot sa form, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro.

2. Ilagay ang form sa nakalakip na sobre.

Hindi ninyo kailangan ng mga stamp.

3. Ipadala ang form.

Mahusay! Ang pagpapadala sa inyong form ang unang hakbang sa pagkuha sa tamang pangangalagang pangkalusugan para sa inyo!

Pribado ang inyong impormasyong pangkalusugan

Gagamitin lang namin ang impormasyon sa form na ito upang tulungan kayong makakuha ng mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan. Maaari kayong matuto pa tungkol sa pagkapribado sa inyong handbook ng miyembro sa seksyong Paunawa sa Pagkapribado, o tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro.

Makipag-ugnayan sa Mga Serbisyo para sa Miyembro kapag kailangan ninyo ng:

- Tulong sa pagsagot sa inyong Form ng Impormasyon ng Kalusugan
- Mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip
- Mga sagot sa inyong mga tanong sa pangangalagang pangkalusugan

(ipinagpatuloy)

Kailangan ng Tulong?

Tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro
(toll-free) 1-800-675-6110
(TTY: 711)

24 na oras sa isang araw,
7 araw sa isang linggo

Online
www.healthnet.com

Hindi kayo nag-iisa – Narito kami para sa inyo!

- Kung nagkakaproblema kayo sa bahay, sa trabaho, o sa mga kaibigan o kapamilya
- Kung nalulungkot, nagagalit, o nag-aalala kayo
- Kung may problema kayo sa droga o alak

Kung kailangan ninyo ng tulong, mayroon kaming mga ekspertong makakausap ninyo kaagad. Kung gusto ninyo, matutulungan nila kayong magpa-appointment sa isang therapist na nasa aming network – nang wala kayong babayaran.

Makakapag-asikaso rin kami ng transportasyon papunta sa inyong appointment sa therapist kung saan wala kayong babayaran.





Pangkalahatang Impormasyon

Pangalan ng Miyembro

Apelyido ng Miyembro

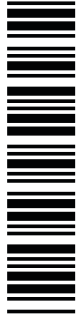
 *Petsa ng Kapanganakan
(MMDDYYYY)

*Medi-Cal ID

Petsa kung kailan sinasagutan ang mga tanong na ito (MMDDYYYY)

Piniling Numero ng Telepono ng Miyembro

Email Address ng Miyembro


Pangkalahatang Kalusugan

Sa pangkalahatan, paano ninyo ire-rate ang inyong kalusugan?

 Napakahusay Lubos na Mahusay Mahusay Mabuti Hindi Mabuti Hindi alam

 Mayroon ba kayong doktor o tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan? Mayroon Wala Hindi alam

Nagpatingin ba kayo sa inyong doktor o tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan sa nakaraang 12 buwan?

 Oo Hindi Hindi Alam

Nagkaroon ba kayo ng anumang problema sa transportasyon papunta sa inyong mga medikal na appointment?

 Oo Hindi Hindi Alam

Ilang beses kayo pumunta sa ospital sa nakaraang 3 buwan?

 Hindi pumunta Isang beses Dalawang beses Tatlo o higit pang beses Hindi alam

Ilang beses kayong pumunta sa Departamento ng Emerhensiya noong nakaraang taon?

 Hindi pumunta Isang beses Dalawang beses Tatlo o higit pang beses Hindi alam

Ilang gamot ang ginagamit ninyo sa kasalukuyan na inireseta ng inyong doktor o tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan?

 0 1-3 4-7 8-14 Mas marami sa o katumbas ng 15 Hindi alam

Ano ang taas ninyo (ilagay ang sagot sa talampakan/pulgada)?

 Talampakan 2 3 4 5 6 7 Hindi alam

 Pulgada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Hindi alam

Ano ang bigat ninyo (ilagay ang sagot sa libra)?

Tumanggap ba kayo ng bakuna laban sa trangkaso sa nakaraang 12 buwan?

 Oo Hindi Hindi alam

May mga problema ba kayo sa inyong mga ngipin o bibig na nagpapahirap sa inyong kumain?

 Mayroon Wala Hindi alam

Kumakain ba kayo ng hindi bababa sa 2 meal bawat araw?

 Oo Hindi Hindi alam

Kumakain ba kayo ng mga prutas at gulay araw-araw?

 Oo Hindi Hindi alam

Nagsasagawa ba kayo ng anumang pisikal na aktibidad (gaya ng paglalakad, mga aerobic sa tubig, bowling, atbp.) sa loob ng isang linggo?

 Oo Hindi Hindi ako makapag-ehersisyo dahil sa mga medikal na kundisyon Hindi alam

Nagsusuot ba kayo palagi ng seatbelt kapag nagmamaneho o sumasakay kayo sa sasakyan?

 Oo Hindi N/A Hindi alam

Pangalan ng Miyembro

Apelyido ng Miyembro

*Petsa ng Kapanganakan
(MMDDYYYY)

*Medi-Cal ID



Pisikal na Kalusugan

Nasabihan ba kayo ng doktor o tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan na mayroon kayo ng alinman sa mga kundisyong ito?

(Lagyan ng tsek ang lahat ng naaangkop)

- | | | | | |
|---|---|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Arthritis | <input type="checkbox"/> Hika | <input type="checkbox"/> Cancer | <input type="checkbox"/> Hindi Gumagaling na Sakit sa Bato | <input type="checkbox"/> COPD/Emphysema |
| <input type="checkbox"/> Pagkaantala ng Pag-unlad | <input type="checkbox"/> Diabetes Type 1 | <input type="checkbox"/> Diabetes Type 2 | <input type="checkbox"/> Pre-Diabetes | <input type="checkbox"/> Sakit sa Puso |
| <input type="checkbox"/> Panghihina ng Puso | <input type="checkbox"/> Hepatitis | <input type="checkbox"/> Mataas na Presyon ng Dugo | <input type="checkbox"/> Stroke | <input type="checkbox"/> Mataas na Kolesterol |
| <input type="checkbox"/> HIV | <input type="checkbox"/> Sickle Cell Disease (hindi namana) | <input type="checkbox"/> Stroke | <input type="checkbox"/> Transplant | |

Mayroon ba kayong anupamang kundisyon na hindi nakalista sa itaas? Mayroon Wala

Buntis ba kayo? Oo Hindi N/A

Kalusugan ng Pag-uugali:

Sa pangkalahatan, gaano kayo nasisiyahan sa inyong buhay?

- Lubos na Nasisiyahan Nasisiyahan Hindi Nasisiyahan Lubhang Di-Nasisiyahan Hindi Alam

Sa nakaraang dalawang linggo, naapektuhan ba kayo ng alinman sa mga sumusunod na problema?

Nakakaramdam ng Kalungkutan

- Hindi talaga Ilang Araw Mahigit sa kalahati ng mga araw Halos araw-araw Hindi alam

Hindi gaanong interesado o nasisiyahan sa paggawa ng mga bagay

- Hindi talaga Ilang Araw Mahigit sa kalahati ng mga araw Halos araw-araw Hindi alam

Nalulungkot, may depresyon o nawawalan ng pag-asa

- Hindi talaga Ilang Araw Mahigit sa kalahati ng mga araw Halos araw-araw Hindi alam

Sa loob ng nakaraang buwan (30 araw), ilang araw kayong nakaramdam ng kalungkutan

- Wala - Hindi ako kailanman Wala pang 5 araw Mahigit sa kalahati ng mga araw (mahigit sa 15) Karamihan ng Mga Araw - palagi nakaramdam ng kalungkutan

Nararamdaman ba ninyo na naapektuhan ng stress sa inyong buhay ang kalusugan ninyo? Oo Hindi Hindi alam

Ano ang inyong mga plano para sa pagkontrol ng stress? Walang kinakailangang pagbabago Walang planong magbago

- Nagsimulang gumawa ng mga pagbabago Planong magbago sa susunod na buwan Planong magbago sa susunod na 6 na buwan Hindi alam

Sa nakaraang taon, gaano kadalas kayong uminom ng 5 o higit pang nakalalasing na inumin sa isang araw?

- Hindi kailanman Araw-araw o halos araw-araw Isa o Dalawang Beses Hindi alam Buwan-buwan Linggo-linggo

Sa nakaraang taon, gaano kadalas kayong gumamit ng mga tabakong produkto?

- Hindi kailanman Araw-araw o halos araw-araw Isa o Dalawang Beses Hindi alam Buwan-buwan Linggo-linggo

Na-diagnose ba kayo na mayroong problema sa kalusugan ng pag-uugali tulad ng pagkabalisa, depresyon, bipolar o schizophrenia?

- Oo Hindi Hindi alam



Pangalan ng Miyembro

Apelyido ng Miyembro

*Petsa ng Kapanganakan
(MMDDYYYY)

*Medi-Cal ID

Kalusugan ng Pag-uugali Ipinagpatuloy

Niresetahan ba kayo ng anti-psychotic na gamot sa loob ng nakaraang 90 araw? Oo Hindi Hindi alam

Mga Gawain sa Araw-araw at Mag-isang Pamumuhay

Sa nakaraang buwan, nakaranas ba kayo ng pananakit na nakasagabal sa pagtapos ng gawaing-bahay o sa kakayahan ninyong magtrabaho sa labas ng tahanan? Oo Hindi Hindi alam

Mayroon ba kayong tagapag-alaga na regular na tumutulong sa inyo? Mayroon Wala Hindi alam

Gumagamit ba kayo ng anumang pantulong na device? Oo Hindi Hindi alam

Gumamit ba kayo ng oxygen sa nakaraang 90 araw? Oo Hindi Hindi alam

Tumatanggap ba kayo ng anumang serbisyo sa kalusugan sa bahay? Oo Hindi Hindi alam



Kailangan ba ninyo ng tulong sa alinman sa mga pagkilos na ito? (Lagyan ng tsek ang Oo o Hindi sa bawat pagkilos)

- Pagligo Oo Hindi Pag-akyat sa Hagdan Oo Hindi
- Pagkain Oo Hindi Pagbibihis Oo Hindi
- Pagsesepilyo, pagsusuklay, pag-aahit Oo Hindi Paghahanda ng mga pagkain o pagluluto Oo Hindi
- Pagbangon mula sa kama o pagtayo mula sa upuan Oo Hindi Pamimili at pagkuha ng pagkain Oo Hindi
- Paggamit ng banyo Oo Hindi Paglalakad Oo Hindi
- Paghuhugas ng mga pinagkainan o paglalaba Oo Hindi Pagsulat sa mga tseke o pagsubaybay sa pera Oo Hindi
- Pagtawag ng sasakyan para pumunta sa doktor o makipagkita sa inyong mga kaibigan Oo Hindi Paggawa ng gawain sa bahay o bakuran Oo Hindi
- Paglabas para bisitahin ang pamilya o mga kaibigan Oo Hindi Paggamit sa Telepono Oo Hindi
- Pagsubaybay sa mga appointment Oo Hindi Kung oo, nakakatanggap ba kayo ng lahat ng tulong na kailangan ninyo sa mga pagkilos na ito Oo Hindi

**Sa nakaraang dalawang buwan, nakatira ba kayo sa matibay na bahay na pag-aari, inuupahan o tinutuluyan ninyo bilang bahagi ng sambayanan? Oo Hindi Hindi alam

**Inilimbag muli nang may pahintulot ng may-ari ng copyright, ang American Public Health Association. Montgomery AE, Fargo JD, Byrne TH, Kane V, Culhane DP. Pangkalahatang screening sa kawalan ng tirahan at panganib ng kawalan ng tirahan sa Veterans Health Administration. American Journal of Public Health. 2013; 103 (S2): S201-S211. May pahintulot.



Pangalan ng Miyembro

Apelyido ng Miyembro

*Petsa ng Kapanganakan
(MMDDYYYY)

*Medi-Cal ID

Mga Gawain sa Araw-araw at Mag-isang Pamumuhay Ipinagpatuloy

Ligtas ba kayong nakakapamuhay at madali ba kayong nakakakilos sa inyong tahanan? Oo Hindi

Kung Hindi, ang lugar ba na tinitirahan ninyo ay mayroong:

Maayos na ilaw? Mayroon Wala Maayos na pampainit? Mayroon Wala

Maayos na pampalamig? Mayroon Wala Mga barandilya para sa alinmang hagdan o rampa? Mayroon Wala

Mainit na Tubig? Mayroon Wala Banyo sa Loob ng Bahay? Mayroon Wala

Pinto palabas na maaaring ikandado? Mayroon Wala Mga hagdan para makaakyat sa inyong bahay o mga hagdan sa loob ng inyong bahay? Mayroon Wala

Elevator? Mayroon Wala Espasyo para makagamit ng wheelchair? Mayroon Wala

Mga daanang walang harang palabas sa inyong bahay? Mayroon Wala

Gusto ko kayong tanungin sa palagay ninyo kung paano ninyo napapamahalaan ang inyong mga kundisyon sa kalusugan

Kailangan ba ninyo ng tulong sa pag-inom ng inyong mga gamot? Oo Hindi

Kailangan ba ninyo ng tulong sa pagsagot ng mga form sa kalusugan? Oo Hindi

Kailangan ba ninyo ng tulong sa pagsagot ng mga tanong kapag nagpapatingin sa doktor? Oo Hindi

Mayroon ba kayong mga kapamilya o ibang tao na handa at kayang tumulong sa inyo kapag kailangan ninyo nito? Mayroon Wala

Naisip ba ninyo kahit kailan na nahihirapan ang inyong tagapag-alaga sa pagbibigay sa inyo ng lahat ng tulong na kailangan ninyo? Oo Hindi

May kinatatakutan ba kayong tao o may tao bang nananakit sa inyo? Mayroon Wala

Nagkaroon ba kayo ng anumang pagbabago sa pag-iisip, pag-alala, o paggawa ng mga desisyon? Oo Hindi

Natumba ba kayo sa nakaraang buwan? Oo Hindi

Natatakot ba kayong matumba? Oo Hindi

Nauubusan ba kayo minsan ng perang pambayad para sa pagkain, renta, mga bayarin at gamot? Oo Hindi

May tao bang gumagamit ng inyong pera nang walang pahintulot ninyo? Mayroon Wala

Gusto ba ninyong makipagtulungan sa isang nars o social worker para gumawa ng plano para sa inyong pangangalagang pangkalusugan? Oo Hindi

Gusto ba ninyong makipag-usap sa isang nars o social worker at sa inyong doktor tungkol sa plano para matugunan ang inyong mga pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan? Oo Hindi



3 Pangkalahatang-ideya sa Plano

Maikling preview ng inyong pagsaklaw

Ang inyong Medi-Cal plan ay may malaking network ng mga doktor at ospital. Ibig sabihin, marami kayong mapagpipiliang doktor. Nag-aalok din ang inyong plano ng iba't ibang programa at serbisyo kung saan wala kayong babayaran upang tulungan kayong maging malusog at manatiling malusog.



Narito ang ilan sa mga tampok ng inyong plano:

Medikal

- Mga pagpapatingin sa doktor at pangangalaga sa ospital
- Mga pagpapatungin sa laboratoryo at X-ray
- Mga serbisyo sa wellness
- Linya ng Payo ng Nars
- Pangangalaga sa pagbubuntis at bagong panganak na sangol
- Telehealth

May naghihintay sa inyong mas malusog na buhay! Tawagan ang inyong doktor at magpaiskedyul ng appointment. Makikita ninyo sa inyong ID card ang kanyang numero ng telepono.

Pangangalaga para sa mga kondisyon sa kalusugan ng pag-iisip tulad ng depression, anxiety, ADHD, at Autism sa pamamagitan ng mga sumusunod na paraan

- Outpatient therapy
- Mga serbisyo sa pag-uugali para sa mga bata at kabataan na may mga Autism Spectrum Disorder at mga may kaugnayang kondisyon
- Pamamahala ng gamot para sa sakit sa isip

Dental¹

- Mga regular na pagpapatingin
- Mga pasta, crown, sealant, at higit pa
- Mga pagpapalinis at X-ray
- Mga paggagamot ng flouride upang maiwasan ang mga cavity

Pangangalaga sa mata

- Mga pagsusuri sa mata
- Mga salamin

¹Nalalapat ang dental sa mga residente ng Los Angeles at Sacramento.

Mga espesyal na serbisyo at programa

- **Mga programa sa pangangalaga at pamamahala ng sakit**

Makatanggap ng espesyal na tulong kung mayroon kayong kumplikadong kondisyon sa kalusugan, tulad ng diabetes, COPD, sickle cell anemia, HIV/AIDS, o iba pa.

- **Mga serbisyo sa pangangasiwa ng pangangalaga**

Alamin kung paano kumonekta sa mga mapagkukunan at serbisyo sa inyong komunidad.

- **Mga serbisyo ng libreng transportasyon**

Magpaiskedyul ng libreng masasakyan papunta sa inyong doktor, dentista¹ o espesyalista.

- **Mga pagpapatingin sa doktor sa pamamagitan ng video**

Makipag-usap sa isang doktor nang hindi umaalis ng bahay! Magpatingin sa doktor sa mismong araw sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa telepono o video chat, gamit ang mga serbisyo ng telehealth.

- **Mga serbisyo ng interpreter para sa sign language o mga taong hindi nagsasalita ng Ingles**

Humiling ng interpreter na tutulong sa inyo sa inyong mga medikal at dental¹ na appointment.

- **Mga programa sa Edukasyong Pangkalusugan**

Humingi ng tulong at suporta para sa pagkain ng mas masustansya, pamamahala ng timbang, pagiging fit, paghinto sa paninigarilyo, at higit pa. Mayroon din kaming mga programa para sa mga bagong ina, bata, at teenager.

- **Pagpapatuloy ng pangangalaga**

Kung nagpapatingin kayo sa isang doktor na wala sa aming network, posibleng maaari kayong magpatuloy sa pagpapatingin sa kanya. Sa ilang sitwasyon, maaari kayong patuloy na makatanggap ng pangangalaga mula sa kanya sa loob ng hanggang 12 buwan.



Gusto ng higit pang detalye tungkol sa inyong pagsaklaw?

- I-explore ang inyong Handbook ng Miyembro. Kasama rito ang inyong mga karapatan at responsibilidad.
- Tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang toll-free sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.
- Mag-online: www.healthnet.com.

4 I-set up ang Inyong Online na Account ng Miyembro

I-explore ang inyong mga benepisyo

Makakakita kayo ng maraming iba't ibang impormasyon, kagamitan, at mapagkukunan sa www.healthnet.com para sa mabilis at madaling access online. Kapag na-set up na ninyo ang inyong online account, magagawa ninyong:

- I-download ang inyong ID card sa inyong telepono o mag-print ng kopya.
- Maghanap ng doktor, center ng agarang pangangalaga, o ospital sa inyong network.
- Suriin ang mga benepisyo ng inyong planong pangkalusugan.
- Mag-access ng mga programang makakatulong sa inyong pamahalaan ang inyong timbang o huminto sa paninigarilyo.
- I-update ang inyong impormasyon.

Sundin ang mga hakbang sa ibaba upang magawa ang inyong account

1. Hanapin ang inyong ID ng miyembro o social security number. Nasa inyong ID card ang inyong ID ng miyembro.
2. Pumunta sa www.healthnet.com.
3. I-click ang Log In/Register.
4. Sundin ang mga tagubilin sa screen.

5 Hanapin ang Inyong Doktor ng Pangunahing Pangangalaga

Ang inyong doktor ng pangunahing pangangalaga (primary care physician o PCP) ay ang inyong doktor. Mayroon kaming mga doktor na:

- May mga hindi alanganing oras ng tanggapan
- Maaalagaan kayo – o kayo at ang buo ninyong pamilya
- Nauunawaan ang mga natatangi ninyong kultural na pangangailangan
- Nagsasalita ng gusto ninyong wika

Ang inyong doktor ang inyong katuwang sa kalusugan. Narito sila upang makinig, magbigay ng payo, at tumulong. Maaaring malaki ang maging epekto sa inyong kalusugan ng pagpili ng tamang doktor.

Kung kailangan ninyong pumili ng bagong doktor, narito ang ilang bagay na dapat pag-isipan:

Bahagi ba ng inyong network ang doktor at tumatangap ba siya ng mga bagong pasyente?

Tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro upang malaman. Maaari din kayong bumisita sa aming website sa www.healthnet.com at i-click ang Find a Provider.

Tandaan: Kung may doktor na kayo bago pa kayo naging miyembro ng Health Net, at wala sa aming network ang doktor na iyon, posibleng patuloy kayong makapagpatingin sa kanya sa loob ng limitadong panahon. Pakitawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro upang makausap sila tungkol sa inyong partikular na sitwasyon.

Gaano kadalang magpa-appointment?

Tiyaking nag-aalok siya ng mga oras ng appointment na hindi alanganin para sa inyo. Halimbawa, posibleng kailangan ninyong magpatingin sa inyong doktor bago o pagkatapos ng trabaho o tuwing weekend.

Pag-isipan kung nasaan ang tanggapan ng inyong doktor.

- Ilang oras ang aabutin upang makapunta kayo roon, mula sa bahay o trabaho?
- Madali bang maghanap ng paradahan?
- Maaari ba kayong sumakay ng bus o tren?



Kailangan ba ninyo ng masasakyan nang wala kayong babayaran? Kung nagkakaproblema kayo sa pagpunta sa anumang appointment sa doktor o appointment para sa ngipin¹, makakatulong ang aming serbisyo ng masasakyan kung saan wala kayong babayaran. Upang magtakda ng masasakyan nang wala kayong babayaran, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro.

¹Nalalapat ang dental sa mga residente ng Los Angeles at Sacramento.

Nag-aalok ba ang doktor na ito ng mga online na kagamitan at pagpapatingin sa telepono o video?

Pinapadali ng mga portal at app ng pasyente ang:

- Pag-email sa inyong doktor
- Magtakda ng mga online na appointment
- Pagtingin sa mga resulta mula sa laboratoryo
- Magpa-refill ng mga reseta

Sa pamamagitan ng pagpapatingin sa telepono o video, makakausap ninyo ang inyong doktor nang nananatili kayong komportable sa bahay.

Natutugunan ba ng doktor na ito ang mga partikular ninyong pangangailangan?

Pag-isipan ang hinahanap ninyo sa isang doktor:

- Gusto ba ninyong magpatingin sa isang doktor na nauunawaan ang inyong kultura at nagsasalita ng inyong wika?
- Gusto ba ninyo ng mga doktor na maaalagaan kayo at ang inyong pamilya sa iisang lugar?
- Kailangan ba ninyong magpatingin sa espesyalista o kailangan ba ninyo ng pangangalaga para sa mga espesyal na isyu sa kalusugan?

Makakatulong ang tamang doktor sa pananatiling mas malusog ninyo at ng inyong pamilya. Kaya naman, bago pumili ng bagong doktor, alamin ang mga sagot na kailangan ninyo.

Sa pamamagitan ng telepono (toll-free)

1-800-675-6110 (TTY: 711)

Online

Pumunta sa www.healthnet.com

I-click ang “Find a Provider”



6 Makipagkita sa Inyong Doktor

Ang doktor ninyo ang inyong katuwang sa kalusugan. Mahalagang i-set up ang una ninyong pagpapatingin upang makilala ninyo ang isa't isa. Maaaring makatulong iyon na mas maging kumportable kayo sa pakikipag-usap tungkol sa inyong kalusugan.

Ang inyong doktor ay



Magbibigay sa inyo ng karaniwang pangangalaga, kabilang ang:

- Mga taunang pagpapatingin
- Mga pagbabakuna (mga iniksyon)
- Paggamot
- Mga reseta
- Medikal na payo
- Mga screening para sa kanser
- Pamamahala ng diabetes at hika



Magtatabi ng inyong mga tala sa kalusugan.



Ire-refer (papuntahin) kayo sa mga espesyalista kung kinakailangan.



Mag-aatas ng mga X-ray, mammogram, o gawain sa lab kung kinakailangan ninyo ang mga ito.



Makipag-ugnayan sa amin:

Sa pamamagitan ng telepono (toll-free)

Tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang toll-free sa 1-800-675-6110 (TTY: 711)

Lunes–Biyernes
24 na oras sa isang araw,
7 araw sa isang linggo

Online

Pumunta sa www.healthnet.com
I-click ang "Find a Provider"

Inyong taunang pagsusuri sa wellness

Nakakatulong sa inyo ang taunang pagpapatingin sa inyong doktor na manatiling may alam tungkol sa inyong kalusugan. Maaari ninyong ibahagi ang anumang pagbabagong napansin ninyo at sabihin ang anumang alalahanin sa kalusugan. Matutulungan kayo ng inyong doktor sa paggawa ng plano ng pangangalaga para tulungan kayong manatiling malusog. Bukod pa rito, magandang pagkakataon ito upang magtanong tungkol sa inyong kalusugan o tungkol sa mga gamot ninyo. Tumawag upang i-set up ang una ninyong pagpapatingin at pagsusuri sa wellness.

Palitan ang inyong doktor

Kung hindi kayo pumili ng doktor noong nagpatala kayo, pipili kami para sa inyo. Kung gusto ninyong palitan ang inyong doktor, tawagan kami.

7 Saan Pupunta para sa Pangangalaga

NAG-AALOK ANG INYONG PLANO NG IBA'T IBANG PARAAN UPANG MAKUHA ANG PANGANGALAGANG KAILANGAN NINYO, KAPAG KAILANGAN NINYO ITO.



Sa tanggapan ng doktor

Inyong doktor

Pumunta sa inyong doktor para sa karaniwang pangangalaga at pangangalagang pang-iwas sa sakit. Kasama rito ang mga taunang pagsusuri sa wellness, pagkakasakit, mga pagbabakuna, at pangkalahatang pangangalagang medikal.

Iba pang tagapagkaloob na nasa network

Makatanggap ng pangangalaga mula sa iba pang doktor, espesyalista, o tagapagkaloob (tulad ng agarang pangangalaga o mga ospital) sa inyong network. Upang maghanap ng doktor sa inyong network, bisitahin ang www.healthnet.com at mag-click sa link na "Find a Provider".

Mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip

Ang inyong plano ay may pagsaklaw para sa:

- Pagpapayo.
 - Mga psychiatric sa serbisyo.
- Hindi ninyo kailangan ng referral mula sa inyong doktor. Maghanap ng therapist o psychiatrist sa www.healthnet.com at i-click ang Find a Provider (Maghanap ng Provider). Maaari din ninyong tawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro at piliin ang Kalusugan ng Pag-uugali.



Sa bahay

Mga appointment sa video anumang oras

Hindi ba ninyo maaaring puntahan ang inyong doktor o kailangan ba ninyo ng tulong kapag sarado ang kanyang tanggapan? Gamitin ang mga serbisyo ng telehealth para sa mga pagkonsulta sa doktor na sertipikado ng board online sa 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. Ang mga serbisyo ng telehealth ay nagbibigay ng madaling opsyon para sa pangangalagang hindi emergency. Ang mga doktor ng telehealth ay maaaring magreseta ng mga gamot kapag kinakailangan. Nakalista ang impormasyon sa pakikipag-ugnayan para sa mga serbisyo ng telehealth ninyo sa likod ng inyong ID card ng miyembro.

Mga appointment sa telepono anumang oras

Kung gusto ninyo ng mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip o disorder sa paggamit ng substance sa pamamagitan ng appointment sa video o telepono, pakitawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro at piliin ang Kalusugan ng Pag-uugali.

Linya ng Payo ng Nars

Para sa real-time na suporta upang makatulong na maunawaan ang mga sintomas at matukoy ang kinakailangang antas ng pangangalaga, tawagan ang aming linya ng payo ng nars at makipag-usap sa clinician 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. Nakalagay ang numero ng telepono sa likod ng inyong ID card ng miyembro at sa ibaba.



Sa klinika

Mga center para sa agarang pangangalaga

Makatanggap ng pangangalaga sa mismong araw para sa mga hindi emergency at hindi nakamamatay na sakit o pinsala. Maraming center sa agarang pangangalaga ang nag-aalok na ngayon ng mga X-ray at pagsusuri sa laboratoryo.

Bisitahin ang www.healthnet.com at i-click ang "Find a Provider" upang maghanap ng center ng agarang pangangalaga na malapit sa inyo.

Tandaan: Dumiretso sa pinakamalapit na emergency room o tumawag sa 911 kung mayroon kayong emergency.

Ang pang-emergency na pangangalaga ay para sa mga nakamamatay na medikal na kundisyon o malubhang pinsalang dulot ng aksidente.

Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang toll-free sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

8 Paano Makatanggap ng Pangangalaga

PAGGAMIT SA INYONG MGA BENEPISYO

Gusto naming masiguradong handa na kayong gamitin kaagad ang inyong mga benepisyo. May ilang bagay pa na dapat ninyong gawin, kaya magsimula na tayo!

1 Tingnan ang petsa ng pagsisimula ng inyong pagsaklaw

Nakalagay sa inyong ID card ng miyembro ang petsa ng inyong pagsaklaw. Kung hindi pa ninyo natatanggap ang inyong ID card ng miyembro sa koreo, makipag-ugnayan sa Mga Serbisyo para sa Miyembro o hanapin ang inyong petsa ng pagsaklaw online.

2 Kumpirmahin ang inyong doktor

Maglaan ng isang minuto upang tiyaking tamang doktor ang nakalagay sa inyong ID card ng miyembro. Kung kailangan o gusto ninyong pumili ng ibang doktor, maaari ninyo itong gawin. Palaging kayo ang magpapasya!

Kung ayaw na ninyo ang doktor na nakalagay sa inyong card, makipag-ugnayan sa Mga Serbisyo para sa Miyembro.

3 Magtakda ng appointment sa inyong doktor

Kailangan ninyong mapagtingin sa inyong doktor sa loob ng 120 araw pagkatapos magsimula ng inyong pagsaklaw. Upang magtakda ng appointment, tawagan ang tanggapan ng doktor ninyo sa numerong nakalista sa inyong ID card ng miyembro.

Kung nagkakaproblema kayo sa pagpunta sa inyong appointment, makakatulong ang aming mga serbisyo ng masasakyan kung saan wala kayong babayaran! Tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro upang mag-iskedyul ng libreng masasakyan.

4 Magtanong at may sasagot sa inyo

Sa una ninyong appointment, magsasagawa rin ang inyong doktor ng pagtatasa sa kalusugan upang tulungan kayong maunawaan ang inyong medikal na kasaysayan at anumang alalahanin sa kalusugan na maaaring mayroon kayo. Ito rin ang pinakamainam na oras upang magtanong kayo.

Makipag-ugnayan sa amin kapag kailangan ninyong:

- Kumpirmahin ang inyong doktor.
- Magtakda ng appointment.
- Magtakda ng transportasyon nang wala kayong babayaran.
- Makakuha ng mga sagot sa inyong mga tanong.

Sa pamamagitan ng telepono (toll-free)

1-800-675-6110 (TTY: 711)
24 na oras sa isang araw,
7 araw sa isang linggo

Online

www.healthnet.com

9 Maghanap ng Doktor sa Inyong Network

MAKAKUHA NG DIREKTORYO NG PROVIDER SA TATLONG PARAAN



Online

I-access ang aming pinakabagong listahan ng mga provider.¹ Gamitin ang *Find a Provider* na link sa aming website, sa **healthnet.com**, pagkatapos ay:

1. I-click ang *Find a Provider*.
2. Ilagay ang inyong lokasyon.
3. I-filter ayon sa uri ng Plano/Network.
4. Piliin ang Medi-Cal sa drop down na listahan.
5. Pumili ng uri ng provider.
6. Mag-download ng Direktoryo ng Provider mula sa page na Provider Search sa pamamagitan ng pag-click sa link ng Direktoryo ng Provider sa ibaba ng page.

Mag-download ng Direktoryo ng Provider mula sa page na Provider Search sa pamamagitan ng pag-click sa link ng Direktoryo ng Provider sa ibaba ng page. Ito ang pinakabago naming listahan ng mga provider. Maaaring magbago ang availability ng provider.

Kumuha ng Inyong Handbook ng Miyembro

Makakakuha rin kayo ng kopya ng *Handbook ng Miyembro ng Health Net Medi-Cal*. I-download ang inyong kopya mula sa aming website sa **healthnet.com/shp**. I-click ang *Handbook ng Miyembro ng Health Net Medi-Cal*. Mada-download ang *Handbook ng Miyembro* bilang PDF.



Sa pamamagitan ng telepono

Tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro sa **1-800-675-6110 (TTY: 711)**. Maaari kayong makipag-ugnayan sa amin 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.



Sa pamamagitan ng sulat (opsyonal)

Maaari ninyong sagutan ang form sa ibaba at padadalhan namin kayo ng kopya ng *Handbook ng Miyembro* at *Direktoryo ng Provider*.

Tandaan: Kapag ibinalik ninyo ang nasagutang form, pakigamit ang nakalakip na sobre.

Mangyaring isulat at punan ang lahat ng impormasyon gamit ang asul o itim na tinta.

- Lagyan ng check ang county ng **Direktoryo ng Provider** na gusto ninyo: Amador Calaveras Inyo Los Angeles Mono Sacramento San Joaquin Stanislaus Tulare Tuolumne
- Pumili ng **alternatibong format**, kung kailangan Braille Malalaking Titik Audio
- Para sa **Handbook ng Miyembro**, pakilagyan ng check ang wikang gusto ninyo: Ingles Espanyol Arabic Armenian Cambodian Chinese Farsi Hmong Korean Russian Tagalog Vietnamese

Pangalan ng miyembro: _____ # ng ID ng Miyembro: _____

Address: _____ # ng Apt.: _____

Lungsod: _____ Lungsod: _____ ZIP code: _____

Telepono: _____

¹Maaaring magbago ang availability ng provider.

10 Magpa-check up na Kayo Ngayon...

KAILANGAN NG LAHAT NG BAGONG MIYEMBRO NG HEALTH NET NA MAGPA-CHECK UP SA LOOB NG 120 ARAW PAGKATAPOS SUMALI SA HEALTH NET.

Napakahalaga ng unang checkup dahil:



Makikilala ninyo ang inyong doktor bago pa kayo magkasakit.



Matutulungan kayo ng inyong doktor na malaman kung paano gamitin ang inyong mga serbisyo ng planong pangkalusugan.



Sasabihin sa inyo ng inyong doktor kung sino ang tatawagan at saan pupunta para sa medikal na paggamot kapag sarado ang opisina.



Matatanggap ng inyong mga anak ang mga bakunang kailangan nila para sa paaralan.



Makakatanggap kayo ng impormasyon tungkol sa mahahalagang pagsusuri sa kalusugan upang tulungan kayo at ang inyong mga anak na manatiling malusog.



Linya ng Payo ng Nars ng Health Net

Masama ba ang pakiramdam ninyo at kailangan ninyo ng payo?

Maaari kayong tumawag sa inyong doktor at humingi ng tulong. O kaya, maaari ninyong tawagan ang Linya ng Payo ng Nars ng Health Net sa **1-800-675-6110 (TTY: 711)** para sa mabilis at libreng payo. Available ang nars **24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo**. Makikipag-usap sa inyo ang nars sa gusto ninyong wika at gagabayan niya kayo upang maasikaso ang inyong mga pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan.

(ipinagpatuloy)



Sa pamamagitan ng pagtawag sa Linya ng Payo ng Nars ng Health Net, magagawa ninyong:

- **Kumuha ng impormasyon** para makatulong sa inyong magpasya kung kailangan ninyong pumunta sa emergency room.
- **Alamin** kung makapaghihintay kayo para magpatingin sa inyong doktor.
- **Talakayin** ang inyong mga problema sa kalusugan at opsyon sa pagpapagamot.
- **Kumuha ng mga tip** para makatulong sa inyong bumuti ang pakiramdam ninyo sa bahay kapag may sakit kayo.
- **Malaman** ang tungkol sa inyong mga gamot at pangangailangang pangkalusugan.

Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang www.healthnet.com.



Tumawag sa doktor na may naka-print na pangalan sa inyong ID card ng miyembro upang mag-iskedyul ng checkup ngayong araw.

Ang impormasyong ito ay hindi nilalayong maging kapalit ng propesyonal na pangangalagang medikal. Mangyaring sundin palagi ang mga tagubilin ng inyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan.

Maaaring magbago ang mga programa at serbisyo. Makakakuha ng mga materyal sa edukasyong pangkalusugan sa iba't ibang wika at alternatibong format kapag humiling.

FLY061475TP00 (2/23)

11 Dito Nagsisimula ang Malulusog na Ngiti

Makakatulong ang malulusog na ngipin sa pagiging malusog ng iba pang bahagi ng inyong katawan. Kaya naman iniaalok namin sa aming mga miyembro ng Medi-Cal ang mga benepisyo ng Medi-Cal Dental.

Kabilang sa mga benepisyo ng Medi-Cal Dental ang Regular na pangangalaga upang mapanatiling malusog ang mga ngipin

- Mga pagsusuri at X-ray
- Mga pagpapalinis
- Mga paggagamot ng flouride upang maiwasan ang mga cavity

Pangangalaga upang mag-ayos ng mga isyu sa ngipin

- Mga pasta
- Mga root canal sa ngipin sa harapan
- Mga premade na crown
- Full dentures o buong pustiso
- Iba pang kinakailangang serbisyo sa ngipin

Sa pamamagitan ng Medi-Cal Dental mula sa Health Net, mae-enjoy ninyo ng inyong pamilya ang

- Network ng mga maalalahanin at ekspertong dentistang nagsasalita ng inyong wika at nauunawaan ang mga natatangi ninyong pangangailangan.
- Madaling access sa mga klinikang malapit sa inyo.
- Mga tagapamahala ng kaso upang tulungan kayo sa inyong pangangalaga ng ngipin.
- Edukasyong pangkalusugan at mga programa sa wellness.

Matuto pa tungkol sa Medi-Cal Dental

Kung nakatira kayo sa mga county ng Los Angeles o Sacramento, makipag-ugnayan sa Health Net:

Tumawag (toll-free) sa 1-800-213-6991 (TTY: 711) Lunes–Biyernes 8 a.m. hanggang 6 p.m.

Online www.hndental.com

Kung hindi kayo nakatira sa mga county ng Los Angeles o Sacramento, makipag-ugnayan sa Medi-Cal Dental:

Tumawag (toll-free) sa 1-800-322-6384 (TTY: 711) Lunes–Biyernes 8 a.m. hanggang 5 p.m.

Online <https://dental.dhcs.ca.gov/Beneficiaries/Denti-Cal/>

12 Pamahalaan ang Iyong Kalusugan!

MGA PROGRAMA AT SERBISYO SA EDUKASYONG PANGKALUSUGAN

Gusto nating lahat ng mas magandang kalusugan. Kapag may tulong at suporta, madaling makamit ang iyong mga layunin sa kalusugan. Marami kaming iba't ibang programa, serbisyo, at kagamitan kung saan wala kang babayaran upang matulungan ka at ang iyong pamilya na gumawa ng mga hakbang tungo sa mas magandang kalusugan.

Mga programa para sa lahat



Maging kumpiyansa sa iyong timbang

Hindi lang pagbibilang ng calories ang pagkakaroon ng magandang timbang. Makakatulong sa iyo ang Mga Programa sa Pagkontrol sa Timbang na Fit Families for Life at Healthy Habits for Healthy People sa pagkamit mo ng iyong mga layunin sa timbang. Baka gusto mong mas magkasya ang iyong mga damit. Baka kailangan mong makasabay sa iyong mga apo. Anuman ang iyong dahilan, mayroon kami ng mga kagamitan at suportang kailangan mo.



Tuluyang huminto sa paggamit ng tabako

Isa sa mga pinakamagandang magagawa mo para sa iyong kalusugan ang paghinto sa paninigarilyo at pag-vape. Magandang paraan din ito para makatipid ng pera. Humigit-kumulang \$180 bawat buwan ang nagagastos ng mga naninigarilyo sa mga sigarilyo!

Alam naming hindi madali ang paghinto, ngunit hindi mo ito kailangang gawin nang mag-isa. Nandi kami upang tumulong, nang may suporta sa telepono, impormasyon tungkol sa paghinto, at mga gamot upang matulungan kang pigilan ang mga pananabik.

Tumawag sa Kick It California nang walang bayad sa **800-300-8086 (TTY: 711)**. Ang mga oras ng opisina ay Lunes-Biyernes, 7 a.m. hanggang 9 p.m., at Sabado 9 a.m. hanggang 5 p.m.

(ipinagpatuloy)



Mga programa para sa mga pamilya at bata



Bigyan ng malusog na simula ang iyong sanggol

Kapag buntis ka, marami kang tanong. Kumusta ang paglaki ng aking sanggol? Paano ko maaalagaan ang sarili ko? Normal ba ito? Sa aming programa sa malusog na pagbubuntis, makakatanggap ka ng mga sagot, payo, at suporta. Magpatingin na sa iyong doktor sa sandaling malaman mong buntis ka.



Mahalaga ang kalusugan ng pag-iisip

Posibleng makaapekto sa iyong kabuuang kalusugan ang paraan ng iyong pag-iisip at pakiramdam. Matutulungan ka ng aming mga mapagkukunan sa kalusugan ng pag-iisip na may malaman pa, bumuti ng pakiramdam mo at mamuhay nang mas mabuti.

Alamin pa ang tungkol sa iba pang programa at serbisyo



Programang Malulusog na Pusong, Malulusog na Pamumuhay – isang self paced na programa

Makakuha ng toolkit na may kasamang workbook na makakatulong sa iyong magkaroon ng malusog na puso.



Programang sa pag-iwas sa diabetes

Binibigyan ka ng programang ito ng suporta at mga tool na kailangan mo upang makapagbawas ng timbang at mabawasan ang panganib mong magkaroon ng type 2 diabetes at sakit sa puso.



Magkaroon Pa ng Kaalaman sa Mga Klase sa Edukasyong Pangkalusugan

Dumalo sa mga klase sa iba't ibang paksa tungkol na makakatulong sa inong manatiling malusog.

Makipag-ugnayan sa amin sa pamamagitan ng pagtawag sa mga walang bayad na numero ng telepono sa ibaba:

Linya ng Impormasyon para sa Edukasyong Pangkalusugan
800-804-6074 (TTY: 711)

Lunes–Biyernes
9 a.m. hanggang 5 p.m.

Mga Serbisyo para sa Miyembro
800-675-6110 (TTY: 711)
24 na oras sa isang araw
7 araw sa isang linggo

Online

www.healthnet.com

Mag-log In sa iyong account sa website at bisitahin ang aming library ng mga materyal sa edukasyong pangkalusugan. Mayroon kaming mga artikulo tungkol sa:

Diabetes

Hika

Mataas na presyon ng dugo

Mga pagbabakuna
(mga iniksyon)

Mga screening para sa kalusugan

At marami pang iba

Ang impormasyong ito ay hindi nilalayong maging kapalit ng propesyonal na pangangalagang medikal. Mangyaring sundin palagi ang mga instruksyon ng iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan. Maaaring magbago ang mga programa at serbisyo.

Ang Health Net of California, Inc. at Health Net Community Solutions, Inc. ay mga subsidiyaryo ng Health Net, LLC. Ang Health Net ay rehistradong marka ng serbisyo ng Health Net, LLC. Nakalaan ang lahat ng karapatan.

FLY063122TPO0 (8/23)

13 Mga Alituntunin sa Pang-iwas sa Sakit na Screening ng Health Net

MGA ALITUNTUNIN PARA SA MGA BATA AT NASA HUSTONG GULANG





Gamitin ang gabay na ito para makatulong sa pagpapaalala sa inyo na mag-iskedyul ng mga well-care na pagpapatingin sa inyong doktor ng pamilya. Palaging hingiin at sundin ang pangangalaga at payo ng inyong doktor dahil regular na ina-update at maaaring magbago ang mga alituntuning ito.

Hindi medikal na payo ang impormasyong ito at hindi ito nangangahulugan ng partikular na pagsaklaw sa benepisyo. Pakisuri ang Benepisyong plano na nasa inyong wika para sa pagsaklaw, mga limitasyon at mga pagbubukod.

Tinutulungan kayong manatiling malusog

Para sa karagdagang impormasyon o mga detalyadong alituntunin, pumunta sa **www.healthnet.com** o tumawag sa isa sa mga numero sa ibaba.

Mga miyembro ng Health Net Medi-Cal:

- **Linya ng Impormasyon para sa Edukasyong Pangkalusugan: Tumawag sa 800-804-6074 (TTY: 711)**, Lunes–Biyernes 9 a.m. hanggang 5 p.m. para sa mga materyal at mapagkukunan ng edukasyong pangkalusugan. Makakakuha kayo ng impormasyon tungkol sa aming programang pagtigil sa paninigarilyo, mga programa sa pagkontrol ng timbang at marami pang iba. Makakakuha ng mga materyal sa edukasyong pangkalusugan sa iba't ibang wika at alternatibong format kapag humiling.
- **Para sa mga tanong tungkol sa inyong mga benepisyong plano ng Medi-Cal: 800-675-6110 (TTY: 711)** 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.



Inirerekomendang pagbabakuna (mga iniksiyon)

Iskedyul para sa mga taong 0 hanggang 6 na taong gulang^{1,2}

Bakuna	Pagkapanganak	Edad (buwan)										Edad (taon)						
		1	2	4	6	9	12	15	18	19-23	2-3	4	5	6				
Hepatitis B (HepB)	✓	✓		Ihabol kung kinakailangan		✓								Ihabol kung kinakailangan				
Rotavirus (RV)			✓	✓	✓													
Dipterya, tetano, pertussis (Diphtheria, tetanus, pertussis, DTaP)			✓	✓	✓		Ihabol kung kinakailangan		✓				Ihabol kung kinakailangan					✓
Haemophilus influenzae type b (Hib)			✓	✓	✓		Ihabol kung kinakailangan		✓				Ihabol kung kinakailangan					Mga grupong may mataas na panganib
Pneumococcal			✓	✓	✓		Ihabol kung kinakailangan		✓				Ihabol kung kinakailangan					Mga grupong may mataas na panganib
Inactivated poliovirus (IPV)			✓	✓			✓						Ihabol kung kinakailangan					✓
Influenza (trangaso)													✓ Taun-taon					
COVID 19													✓ Ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor					
Tigdas, beke, rubella (Measles, mumps, rubella, MMR)						Mga grupong may mataas na panganib						✓	Ihabol kung kinakailangan					✓
Varicella (VAR)												✓	Ihabol kung kinakailangan					✓
Hepatitis A (HepA)													✓ 2 dosis					✓ Ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor, mga grupong may mataas na panganib
Meningococcal																		✓ Mga grupong may mataas na panganib

Ihabol kung kinakailangan: Kung may (mga) napalampas kayong bakuna dati, maaari ninyong kausapin ang inyong doktor tungkol sa pagpapabakuna ngayon.

Mga grupong may mataas na panganib: Makipag-usap sa inyong doktor upang malaman kung kailangan ninyo ng bakunang ito.



Inirerekomendang pagbabakuna (mga iniksiyon)

Iskedyul para sa mga taong 7 hanggang 18 taong gulang^{1,2}

Bakuna	Edad (taon)		
	7-10	11-12	13-18
Tetano, dipterya, pertussis (Tetanus, diphtheria, pertussis, Tdap)	Ihabol kung kinakailangan	✓ 1 dosis	Ihabol kung kinakailangan
Human papillomavirus (HPV)	Mga grupong may mataas na panganib	✓ Ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor	Ihabol kung kinakailangan
Influenza (trangaso)	✓ Taun-taon		
COVID 19	✓ Ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor		
Pneumococcal	Mga grupong may mataas na panganib		
Hepatitis A (HepA)	Ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor, mga grupong may mataas na panganib		
Hepatitis B (HepB)	Ihabol kung kinakailangan		
Inactivated poliovirus (IPV)	Ihabol kung kinakailangan		
Tigdas, beke, rubella (Measles, mumps, rubella, MMR)	Ihabol kung kinakailangan		
Varicella (VAR)	Ihabol kung kinakailangan		
Haemophilus influenzae type b (Hib)	Mga grupong may mataas na panganib		
Meningococcal	Mga grupong may mataas na panganib	✓ 1 dosis	✓ Ihabol kung kinakailangan booster sa edad na 16
Meningococcal B	Mga grupong may mataas na panganib, 10-18 taong gulang		

Ihabol kung kinakailangan: Kung may (mga) napalampas kayong bakuna dati, maaari ninyong kausapin ang inyong doktor tungkol sa pagpapabakuna ngayon.

Mga grupong may mataas na panganib: Makipag-usap sa inyong doktor upang malaman kung kailangan ninyo ng bakunang ito.





Mga inirerekomandang screening (mga pagsusuri)

Iskedyul para sa mga taong 0 hanggang 18 taong gulang^{1,2,3}

Serbisyo	Edad (buwan)						Edad (taon)			
	Kapanganakan-6	9	12	15	18	19-36	3-10	11-12	13-18	
Karaniwang eksaminasyon ng kalusugan	Pagkapanganak, 3-5 araw, at sa 1, 2, 4, at 6 na buwan	Kada 3 buwan				Kada 6 na buwan	Taun-taon			
Pagsusuri sa lead	Simula sa 6 na buwan, sinusuri sa panahon ng mga karaniwang eksaminasyon ng kalusugan. Sinusuri sa 12 buwan at 24 na buwan o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor.									
Pagpunta sa dentista	Tuwing 6-12 buwan, o ayon sa iminumungkahi ng inyong dentista									
Fluoride varnish o supplement sa ngipin	Nagsisimula sa 6 na buwan, gaya ng iminumungkahi ng inyong doktor/dentista.									
Pagsusuri sa dugo	Isang beses sa pagitan ng 0-2 buwan	Sinusuri sa 4 at 12 buwan, at sa panahon ng karaniwang eksaminasyon ng kalusugan kung may mataas na panganib o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor								
Body mass index (BMI)						Nagsisimula sa edad na 2, sinusuri ang BMI sa panahon ng karaniwang eksaminasyon ng kalusugan				



Inirerekomandang pagbabakuna (mga iniksyon)

Iskedyul para sa mga nasa hustong gulang^{1,2}

Bakuna	Edad (taon)				
	19-26	27-49	50-59	60-64	65 at mas matanda
COVID 19	✓ Ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor				
Tetano, dipterya, pertussis (Tetanus, diphtheria, pertussis o Td/Tdap)	✓ 1 dosis ng Tdap, pagkatapos ay ibu-boost ng Td tuwing 10 taon				
Human papillomavirus (HPV)	✓ Ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor	Kung may mataas na panganib o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor			
Varicella (VAR)	✓ 2 dosis				
Zoster			✓ 2 dosis ng RZV simula sa edad na 50 o 1 dosis ng ZVL simula sa edad na 60		
Tigdas, beke, rubella (Measles, mumps, rubella, MMR)	✓ 1 o 2 dosis o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor				
Influenza (trangaso)	✓ Taun-taon				
Pneumococcal (PPSV 23 o PCV 13)	Kung may mataas na panganib o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor				✓ 1 dosis
Hepatitis A (HepA)	2 o 3 dosis o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor				
Hepatitis B (HepB)	3 dosis kung may mataas na panganib o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor				
Haemophilus influenzae type b (Hib)	1 o 3 dosis kung may mataas na panganib o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor				
Meningococcal	1 o higit pang dosis kung may mataas na panganib o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor				
Meningococcal B	2 o 3 dosis o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor				

Mga grupong may mataas na panganib: Makipag-usap sa inyong doktor upang malaman kung kailangan ninyo ng bakunang ito.



Mga iminumungkahing screening para sa kalusugan (mga pagsusuri)

Iskedyul para sa mga nasa hustong gulang^{1,2,4}

Serbisyo	Edad (taon)		
	19–39	40–64	65 at mas matanda
Karaniwang eksaminasyon ng kalusugan	Taun-taon		
Screening ng pandinig para masuri kung nawalan ng pandinig	Ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor		
Screening ng paningin para masuri kung may mga problema sa mata	Tuwing 5–10 taon	Tuwing 2–4 na taon para sa edad na 40–54; tuwing 1–3 taon para sa edad na 55–64	Tuwing 1–2 taon
Paggamot gamit ang aspirin para maiwasan ang sakit sa puso	Talakayin sa inyong doktor sa karaniwang eksaminasyon ng kalusugan		
Presyon ng dugo para masuri ang mataas na presyon ng dugo	Tuwing 1–2 taon		
Body mass index (BMI) para masuri ang labis na katabaan	Sinusuri sa mga karaniwang eksaminasyon ng kalusugan		
Screening para sa kolesterol para masuri ang mga fat sa dugo	Ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor	Kung mataas ang panganib, sinusuri tuwing 5 taon simula sa edad na 35 para sa mga lalaki at edad na 45 para sa mga babae	
Screening para sa kanser sa kolon at puwit para masuri kung may kanser sa kolon at puwit	Para sa edad 40–44, ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor. Simula sa edad na 45, kausapin ang inyong doktor tungkol sa kung gaano kadalas at anong pagsusuri ang gagawin		
Screening ng glucose para masuri ang asukal sa dugo	Sinusuri kung mataas ang panganib	Tuwing 3 taon o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor	
Human immunodeficiency virus (HIV)	Isang beses na screening, ulitin ang screening kung may mataas na panganib	Ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor	
Dental	Kada 6 na buwan		
Hepatitis C at hepatitis B	Magpa-screen kung may mataas na panganib o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor		





Mga iminumungkahing screening para sa kalusugan (mga pagsusuri)

Iskedyul para sa mga babae^{1,2}

Serbisyo	Edad (taon)		
	19–39	40–64	65 at mas matanda
Eksaminasyon ng pelvis na may kasamang Pap test para masuri kung may kanser sa cervix	Para sa mga sekswal na aktibong tao na hindi buntis, simula sa edad na 21, magpa-screen tuwing 3 taon; simula sa edad na 30, magpa-screen tuwing 3–5 taon o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor		Ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor
Mammogram para masuri kung may kanser sa suso	Magpasuri bawat taon simula sa edad na 35 kung may mataas na panganib	Tuwing 1–2 taon o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor	
Eksaminasyon ng suso na isinasagawa ng doktor	Tuwing 1–3 taon	Taun-taon	
Sariling eksaminasyon ng suso/pagkakaroon ng sariling kaalaman sa suso para masuri kung may mga pagbabago sa suso	Buwan-buwan		
Screening para sa Chlamydia para masuri kung may Chlamydia, isang sakit na naipapasa sa pakikipagtalik	Taun-taon hanggang sa edad na 24 para sa mga sekswal na aktibong tao na hindi buntis; taun-taon simula sa edad na 24 kung may mataas na panganib		
Bone density test para masuri kung may pagkawala ng buto		Screening batay sa panganib	Tuwing 2 taon



Mga iminumungkahing screening para sa kalusugan (mga pagsusuri)

Iskedyul para sa mga lalaki^{1,2}

Serbisyo	Edad (taon)		
	19–39	40–64	65 at mas matanda
Prostate-specific antigen (PSA/DRE) para masuri kung may kanser sa prostate		Ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor	
Ultrasound ng tiyan para masuri kung may aortic aneurysm sa tiyan (isang pamamaga ng malaking daluyan ng dugo sa paligid ng tiyan)			Isang beses, para sa edad 65–75 na nakaranas manigarilyo o may mga panganib
Sariling eksaminasyon ng testicles	Ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor		

¹Maaaring magbago ang mga gabay na ito. Mangyaring makipag-usap sa inyong doktor.

²Dapat sundin ng doktor ang mga wastong pagkakasunod-sunod at kasalukuyang gabay ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC), US Preventive Services Task Force (USPSTF), at American Academy of Pediatrics (AAP).

³Ang mga karaniwang eksaminasyon ng kalusugan, pagpapayo at edukasyon para sa mga bata at nagbibinata at nagdadalaga ay dapat may kasamang pagsukat ng taas, timbang, at presyon ng dugo ng pasyente. Kasama dapat sa mga eksaminasyon ang body mass index (BMI), at mga pagsusuri sa paningin at pandinig. Ang pagpapayo at edukasyon ay maaaring kabilangan ng, ngunit hindi limitado sa:

- Kontrasepsyon/pagpapalano ng pamilya
- Kritikal na congenital heart defect, kalusugan ng puso
- Kalusugan ng ngipin
- Pagtasa sa paglaki/pag-uugali
- Pag-iwas sa pinsala/karahasan
- Kalusugan ng pag-iisip, hal., depresyon/mga disorder sa pagkain
- Nutrisyon/ehersisyo
- Screening para sa mga impeksiyong seksuwal na naipapasa (Sexually transmitted infection o STI) at HIV
- Pag-abuso sa paggamit ng droga at alak, hal. pag-iwas sa pag-abuso sa alak at droga
- Pagtigil sa paggamit ng tabako at paninigarilyo
- Screening para sa Tuberkulosis (TB)
- Pamamahala sa timbang

⁴Ang mga karaniwang eksaminasyon ng kalusugan, pagpapayo at edukasyon para sa mga nasa hustong gulang ay dapat may kasamang pagsukat ng taas, timbang, presyon ng dugo, body mass index (BMI), mga pagsusuri ng paningin at pandinig, at screening para sa paggamit ng alak o droga ng pasyente. Ang mga rekomendasyon ay nag-iiba batay sa kasaysayan at mga salik ng panganib. Ang pagpapayo at edukasyon ay maaaring may kasamang:

- Mga screening para sa kanser, hal., screening para sa kanser sa baga at pagtatasa sa panganib ng BRCA
- Kontrasepsyon/bago magbuntis
- Kalusugan ng ngipin
- Pag-iwas/paghinto sa droga
- Pagpapalano ng pamilya
- Kalusugan ng puso, electrocardiogram (ECG) na screening
- Pag-iwas sa pinsala/karahasan
- Pagpapalano sa pagbubuntis
- Menopause
- Kalusugan ng pag-iisip, hal., depresyon/mga disorder sa pagkain
- Nutrisyon/ehersisyo
- Mga pakikipagtalik, mga impeksiyong seksuwal na naipapasa (sexually transmitted infection, STI) at screening para sa HIV
- Pag-abuso sa paggamit ng droga at alak, hal. pag-iwas sa pag-abuso sa alak at droga
- Pagtigil sa paggamit ng tabako at paninigarilyo
- Screening para sa Tuberkulosis (TB)
- Pamamahala sa timbang

Ang impormasyong ito ay hindi nilalayong maging kapalit ng propesyonal na pangangalagang medikal. Mangyaring sundin palagi ang mga tagubilin ng inyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan. Maaaring magbago ang mga programa at serbisyo.

Ang Health Net of California, Inc. at Health Net Community Solutions, Inc. ay mga subsidiyaryo ng Health Net, LLC. Ang Health Net ay rehistradong marka ng serbisyo ng Health Net, LLC. Nakalaan ang lahat ng karapatan.

14 Makakuha ng Tulong at Suporta sa Mga Serbisyon Pang-emergency mula sa Health Net

Narito ang Health Net upang suportahan ang aming mga miyembro at komunidad sa oras na kailangan nila ng tulong. Marami kaming paraan upang tulungan kayo kung kayo ay naapektuhan ng isang emergency. Kasama rito ang:



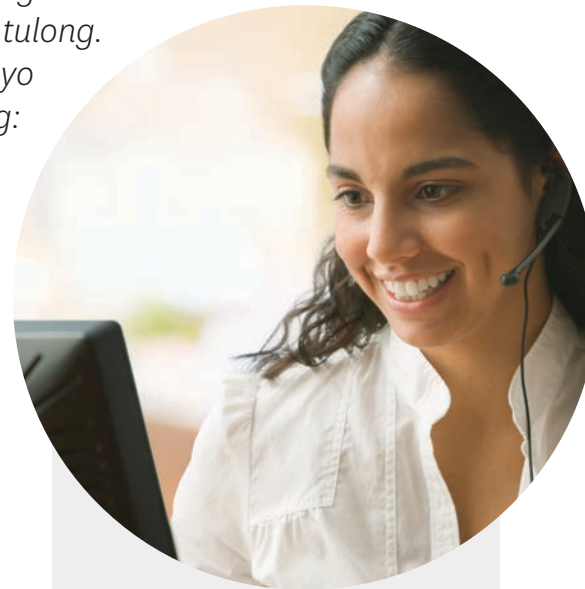
Pagbibigay ng suporta sa pamamagitan ng telepono

- Tinitiyak na kayo at ang inyong pamilya ay ligtas. Susuriin namin ang lahat ng impormasyon sa kaligtasan sa emergency (sunog, baha, lindol, atbp.).
- Ikokonekta kayo sa:
 - Mga lokal na evacuation center
 - Mga mapagkukunan
 - Transportasyon
- Isasaalang-alang ang inyong pangangailangan para sa anumang tulong na pangmedikal at mga gamot. Ikokonekta rin namin kayo sa ibang provider at mga opsyon ng parmasya, kung hindi ninyo maa-access ang inyong:
 - Regular na provider
 - Espesyalista
 - Lokal na parmasya
- Maghanap ng iba pang mga opsyon ng appointment sa bakuna para sa COVID-19, kung hindi kayo makapagpa-appointment sa ngayon.



Pagbibigay ng suporta sa site

- Magbigay ng direktang suporta sa miyembro sa site at sa mga lokal na evacuation center ng county.
- Magbigay ng tulong sa pangangalagang pangkalusugan. At, tulungan kayo sa maraming mapagkukunan at serbisyo na maaari ninyong makuha o magamit sa inyong kalapit na komunidad.
- Tulungan kayong:
 - Mag-iskedyul ng mga appointment
 - Maghanap ng parmasya o tulong sa inyong (mga) gamot
 - Mag-book ng transportasyon papunta sa at galing sa mga medikal na appointment at mga pagpunta sa parmasya



Mga numerong pang-emergency ng Health Net

Mga Serbisyo para sa Miyembro:

1-800-675-6110

(matatawagan nang 24/7)

Impormasyon ng Supply ng Inireresetang Gamot para sa Emergency:

1-800-400-8987

8am hanggang 6pm,

Lunes hanggang Biyernes

Hotline para sa Kalusugan ng Pag-iisip:

1-800-227-1060

(matatawagan nang 24/7)

Impormasyon para sa Mga Provider ng Pangangalagang Pangkalusugan:

1-800-641-7761

8am hanggang 6pm,

Lunes hanggang Biyernes

Mangyaring gamitin ang sobrang may label na **“Health Information Form”** para ipadala pabalik kasama ng iyong Form para sa Impormasyon ng Kalusugan.

BRE064013E000 (10/23)
Health Information Form

SAMPLE ONLY

BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 2010 FARMINGTON, MO
POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

**MEDICAL MANAGEMENT NOTIFICATIONS
PO BOX 2010
FARMINGTON MO 63640-9706**

NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES



Mangyaring gamitin ang sobreng may label na **“Provider Directory Request”** para ipadala pabalik kasama ng iyong slip para sa *Paghiling ng Direktoryo ng Provider*.

BRE064014E000 (10/23)
Provider Directory Request

SAMPLE ONLY

BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 4053 RANCHO CORDOVA, CA

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

HEALTH NET LLC
PO BOX 9103
VAN NUYS CA 91499-4273

NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES



Abiso sa Hindi Pandidiskrimina

Sumusunod ang Health Net sa mga Pang-estado at Pederal na batas sa karapatang sibil at hindi ito nandidiskrimina, nagbubukod ng mga tao o nagtatrato nang iba dahil sa kasarian, lahi, kulay, relihiyon, lipi, bansang pinagmulan, pagkakakilanlan ng kinabibilangang etniko, edad, kapansanan sa pag-iisip, pisikal na kapansanan, medikal na kundisyon, impormasyong henetiko, katayuan sa pag-aasawa, kasarian, kinikilalang kasarian o sekswal na oryentasyon.

Ang Health Net ay nagbibigay ng:

- Mga libreng tulong at serbisyo sa mga taong may mga kapansanan upang makipag-usap nang mas mabuti sa amin, tulad ng mga kwalipikadong interpreter ng sign language at nakasulat na impormasyon sa iba pang format (malaking print, naa-access na electronic na format, iba pang format).
- Mga libreng serbisyo sa wika sa mga taong hindi Ingles ang pangunahing wika, tulad ng mga kwalipikadong interpreter at impormasyong nakasulat sa iba pang mga wika.

Kung kailangan mo ng mga serbisyon ito o para hingiin ang dokumentong ito ng nasa alternatibong format, makipag-ugnayan sa Health Net Customer Contact Center sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, 365 araw sa isang taon.

Kung naniniwala kang nabigo ang Health Net na ibigay ang mga serbisyon ito o labag sa batas na nandiskrimina sa ibang paraan, maaari kang maghain ng karaingan sa Health Net sa pamamagitan ng telepono, pagsulat, nang personal, o sa paraang elektroniko:

- Sa pamamagitan ng telepono: Tumawag sa Health Net Civil Rights Coordinator sa 1-866-458-2208 (TTY: 711), Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m.
- Sa pamamagitan ng pagsulat: Sagutan ang form para sa reklamo o gumawa ng sulat at ipadala ito sa Health Net Civil Rights Coordinator, P.O. Box 9103, Van Nuys, CA 91409-9103.
- Nang personal: Bisitahin ang tanggapan ng iyong doktor o ang Health Net at sabihin na gusto mong maghain ng karaingan.
- Sa paraang elektroniko: Bumisita sa website ng Health Net sa www.healthnet.com

Maaari ka ring maghain ng reklamo tungkol sa mga karapatang sibil sa California Department of Health Care Services, Office of Civil Rights sa pamamagitan ng telepono, pagsulat, o sa paraang elektroniko:

- Sa pamamagitan ng telepono: Tumawag sa 916-440-7370. Kung hindi ka nakakapagsalita o nakakarinig nang maayos, mangyaring tumawag sa 711.
- Sa pamamagitan ng pagsulat: Sagutan ang form para sa reklamo o gumawa ng sulat at ipadala ito 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.
Available ang mga form para sa reklamo sa http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx
- Sa paraang elektroniko: Magpadala ng email sa CivilRights@dhcs.ca.gov

Kung naniniwala kang diniskrimina ka dahil sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o kasarian, maaari ka ring maghain ng reklamo tungkol sa U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights sa pamamagitan ng telepono, pagsulat, o sa paraang elektroniko:

- Sa pamamagitan ng telepono: 1-800-368-1019 (TDD: 1-800-537-7697)
- Sa pamamagitan ng pagsulat: Sagutan ang form para sa reklamo o magpadala ng sulat sa U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201
Available ang mga form para sa reklamo sa <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>
- Sa paraang elektroniko: Bisitahin ang Portal para sa Reklamo ng Tanggapan para sa mga Karapatang Sibil sa <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

English: If you, or someone you are helping, need language services, call 1-800-675-6110 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like accessible PDF and large print documents, are also available. These services are at no cost to you.

Arabic: إذا كنت أنت أو أي شخص تقوم بمساعدته، بحاجة إلى الخدمات اللغوية، فاتصل بالرقم 1-800-675-6110 (TTY: 711) تتوفر أيضاً المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل الملفات المنقولة (PDF) التي يمكن الوصول إليها والمستندات المطبوعة الكبيرة. تتوفر هذه الخدمات بدون تكلفة بالنسبة لك.

Armenian: Եթե դուք կամ որևէ մեկը, ում դուք օգնում եք, ունեն լեզվական օգնության կարիք, գանգահարեք 1-800-675-6110 (TTY 711): Հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց համար հասանելի են օգնություն և ծառայություններ, ինչպես օրինակ՝ մատչելի PDF և մեծ տպագրությամբ փաստաթղթեր: Այս ծառայությունները ձեզ համար անվճար են:

Cambodian: ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកកំពុងជួយ ត្រូវការសេវាផ្នែកភាសា សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-675-6110 (TTY: 711)។ ជំនួយ និងសេវាកម្មផ្សេងៗសម្រាប់អ្នកដែលពិការ ដូចជាទម្រង់ PDF សម្រាប់អ្នកពិការ និងឯកសារព្រីនជាអក្សរខ្នាតធំក៏មានផ្តល់ជូនផងដែរ។ សេវាកម្មទាំងនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនអ្នកដោយមិនគិតថ្លៃ។

Chinese: 如果您或者您正在帮助的人需要语言服务，请致电1-800-675-6110 (TTY: 711)。还可提供面向残障人士的帮助和服务，例如无障碍 PDF 和大字版文档。这些服务免费为您提供。

Farsi: اگر شما یا هر فرد دیگری که به او کمک می‌کنید نیاز به خدمات زبانی دارد، با شماره 1-800-675-6110 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدماتی مانند مدارک با چاپ درشت و PDF دسترس‌پذیر نیز برای معلولان قابل عرضه است. این خدمات هزینه‌ای برای شما نخواهد داشت.

Hindi: यदि आपको, या जिसकी आप मदद कर रहे हैं उसे, भाषा सेवाएँ चाहिए, तो कॉल करें 1-800-675-6110 (TTY: 711)। विकलांग लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे सुलभ PDF और बड़े प्रिंट वाले दस्तावेज़, भी उपलब्ध हैं। ये सेवाएँ आपके लिए मुफ्त उपलब्ध हैं।

Hmong: Yog hais tias koj, los sis ib tus neeg twg uas koj tab tom pab nws, xav tau cov kev pab cuam txhais lus, hu rau 1-800-675-6110 (TTY: 711). Tsis tas li ntawd, peb kuj tseem muaj cov khoom siv pab thiab cov kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab tib si, xws li cov ntaub ntawv PDF uas tuaj yeem nkag cuag tau yooj yim thiab cov ntaub ntawv luam tawm uas pom tus niam ntawv loj. Cov kev pab cuam no yog muaj pab yam tsis xam nqi dab tsi rau koj them li.

Japanese: ご自身またはご自身がサポートしている方が言語サービスを必要とする場合は、1-800-675-6110 (TTY: 711)までお問い合わせください。障がいをお持ちの方のために、アクセシブルなPDFや大きな文字で書かれたドキュメントなどの補助・サービスも提供しています。これらのサービスは無料で提供されています。

Korean: 귀하 또는 귀하가 도와주고 있는 분이 언어 서비스가 필요하시면 1-800-675-6110 (TTY: 711) 번으로 연락해 주십시오. 장애가 있는 분들에게 보조 자료 및 서비스(예: 액세스 가능한 PDF 및 대형 활자 인쇄본)도 제공됩니다. 이 서비스는 무료로 이용하실 수 있습니다.

Laotian: ຖ້າທ່ານ, ຫຼື ບຸກຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ທ່ານກຳລັງຊ່ວຍເຫຼືອ, ຕ້ອງການບໍລິການແປພາສາ, ໂທ 1-800-675-6110 (TTY: 711). ນອກນັ້ນ, ພວກເຮົາຍັງມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການສຳລັບຄົນພິການອີກດ້ວຍ, ເຊັ່ນ ເອກະສານ PDF ທີ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງໄດ້ສະດວກ ແລະ ເອກະສານພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມີໄວ້ຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າໃດໆ.

Mien: Da'faanh Meih, Fai Heuc Meih Haih Tengx, Oix Janx-kaeqv waac gong, Heuc 1-800-675-6110 (TTY: 711). JomcCaux gong Bun Yangh mienh Caux mv fungc, Oix dongh eix PDF Caux Bunh Fiev dimc, Haih yaac kungx nyei. Deix gong Haih buac Yietc liuz maiv jaax-zinh Bieqc Meih.

FLY061959EP00 (06/23)

Punjabi: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ 1-800-675-6110 (TTY: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਅਪਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹੁੰਚਯੋਗ PDF ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Russian: Если вам или человеку, которому вы помогаете, необходимы услуги перевода, звоните по телефону 1-800-675-6110 (TTY: 711). Кроме того, мы предоставляем материалы и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы в специальном формате PDF или напечатанные крупным шрифтом. Эти услуги предоставляются бесплатно.

Spanish: Si usted o la persona a quien ayuda necesita servicios de idiomas, comuníquese al 1-800-675-6110 (TTY: 711). También hay herramientas y servicios disponibles para personas con discapacidad, como documentos en letra grande y en archivos PDF accesibles. Estos servicios no tienen ningún costo para usted.

Tagalog: Kung ikaw o ang taong tinutulongan mo ay kailangan ng mga serbisyo sa wika, tumawag sa 1-800-675-6110 (TTY: 711). Makakakuha rin ng mga tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan, tulad ng naa-access na PDF at mga dokumentong malaking print. Wala kang babayaran para sa mga serbisyong ito.

Thai: หากคุณหรือคนที่คุณช่วยเหลือ ต้องการบริการด้านภาษา โทร 1-800-675-6110 (TTY: 711) นอกจากนี้ยังมี ความช่วยเหลือและบริการสำหรับผู้ทุพพลภาพ เช่น PDF ที่เข้าถึงได้และเอกสารที่พิมพ์ขนาดใหญ่ บริการเหล่านี้ ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับคุณ

Ukrainian: Якщо вам або людині, якій ви допомагаєте, потрібні послуги перекладу, телефонуйте на номер 1 800 675 6110 (TTY: 711). Ми також надаємо матеріали та послуги для людей з обмеженими можливостями, як-от документи в спеціальному форматі PDF або надруковані великим шрифтом. Ці послуги для вас безкоштовні.

Vietnamese: Nếu quý vị hoặc ai đó mà quý vị đang giúp đỡ cần dịch vụ ngôn ngữ, hãy gọi 1-800-675-6110 (TTY: 711). Chúng tôi cũng có sẵn các trợ giúp và dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu dạng bản in khổ lớn và PDF có thể tiếp cận được. Quý vị được nhận các dịch vụ này miễn phí.



Para sa higit pang impormasyon, mangyaring makipag-ugnayan sa

Health Net
21281 Burbank Blvd.
Woodland Hills, CA 91367

Mga Serbisyo para sa Miyembro

Toll-free na 1-800-675-6110 (TTY: 711)
24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo

Mga Serbisyo sa Pagpapatala

Toll-free na 1-800-327-0502 (TTY: 711)
Lunes–Biyernes, 7:30 a.m.–6 p.m.

www.healthnet.com

Maligayang
pagdating sa
inyong Health Net
Medi-Cal plan!

Ang Health Net of California, Inc. at Health Net Community Solutions, Inc. ay mga subsidiyaryo ng Health Net, LLC. Ang Health Net ay rehistradong marka ng serbisyo ng Health Net, LLC. Nakalaan ang lahat ng karapatan. DGK063507TK00 (10/23)