Health Net of California, Inc. (Health Net)

Health Net CanopyCare HMO

CANOPYCARE HMO – GABAY SA MIYEMBRO PARA SA 2024

SAN FRANCISCO
HEALTH SERVICE SYSTEM

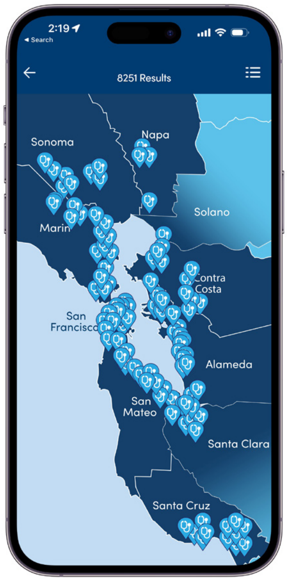
Tuklasin Kung Ano Ang Kasama para sa 2024

Bago man kayo sa CanopyCare HMO o bumabalik kayo sa amin para sa 2024, magiging kapaki-pakinabang na tool sa inyo ang gabay na ito para makatulong sa paggabay sa inyong mga pagpili.

Para sa Mga Miyembro ng San Francisco Health Service System (SFHSS)

- **Lungsod at County ng San Francisco**
- **City College of San Francisco**
- **San Francisco Unified School District**
- **Kataas-taasang Hukuman ng San Francisco**

Kilalanin ang Health Net CanopyCare HMO



Isang HMO plan na akma sa mga buhay ng mga miyembro ng SFHSS tulad ninyo, na may de-kalidad na pangangalaga kung saan kayo nakatira at nagtatrabaho.

Nagbibigay sa inyo ang Health Net ng HMO na opsyon na may de-kalidad na pangangalaga kung saan kayo nakatira at nagtatrabaho. Ang aming alyansa sa Canopy Health ay nagbibigay sa inyo ng:

Access sa 5,500+ na provider

Lokal na medikal na grupo[1]

- Dignity Health Medical Network – Santa Cruz
- John Muir Physician Network – Alameda, Contra Costa, at bahagi ng Solano
- Hill Physicians Medical Group – East Bay, San Francisco, San Mateo, at bahagi ng Solano
- Santa Clara County IPA (SCCIPA) – Santa Clara
- Providence Medical Network – Sonoma at Napa

30+ na ospital

70+ na center sa agarang pangangalaga

Higit pang doktor, espesyalista, at ospital malapit sa inyo

Kabilang sa inyong planong pangkalusugan ang network ng Canopy Health na binubuo ng limang kilalang medikal na grupo at 30+ na ospital[2]:

AHMC Seton Medical Center
AHMC Seton Medical Center Coastside
Alameda Ospital
Chinese Hospital:
Dignity Health Dominican Hospital
Dignity Health Saint Francis Memorial Hospital
Dignity Health St. Mary's Medical Center
Dignity Health Sequoia Hospital
Good Samaritan Hospital
Healdsburg Hospital
Highland Hospital
John Muir Medical Center – Concord
John Muir Medical Center – Walnut Creek
MarinHealth Medical Center
Petaluma Valley Hospital
Providence Queen of the Valley Medical Center
Providence Santa Rosa Memorial Hospital
Regional Medical Center San Jose
San Leandro Hospital
San Ramon Regional Medical Center
Sonoma Valley Hospital
UCSF Benioff Children's Hospital sa Oakland
UCSF Benioff Children's Hospital sa Mission Bay
UCSF Medical Center sa Mission Bay
UCSF Medical Center sa Parnassus
UCSF Medical Center sa Mount Zion
Washington Hospital Healthcare System
Watsonville Community Hospital
Zuckerberg San Francisco General Hospital and Trauma Center (limitado ang mga serbisyo)

Kabilang sa network ng Canopy Health ang 10 county sa San Francisco Bay Area:
Alameda, Contra Costa, Marin, Napa, San Mateo, Santa Clara, Santa Cruz, San Francisco, Sonoma, at mga bahagi ng Solano.

[1] Ang ibig sabihin ng "Medikal na Grupo" ay ang pangkat ng doktor na kinabibilangan ng inyong doktor ng pangunahing pangangalaga at responsable para sa koordinasyon ng inyong pangangalaga.
[2] May access ang mga miyembro sa pangangalaga sa mga ospital sa kanilang piniling medikal na grupo.

Mga Highlight ng Inyong CanopyCare HMO Plan

$0 na nababawas
Mga nakatakdang copay para sa karamihan sa mga serbisyo
Tutukuyin ninyo ng inyong doktor ng pangunahing pangangalaga (primary care physician o PCP) kung paano matutugunan ang inyong mga pangangailangan
Hindi kinakailangan ng referral upang magpatingin sa sinumang OB/GYN na espesyalista ng Canopy Health sa inyong medikal na grupo[3]
Dali ng pagkuha ng pangalawang opinyon
Ginagawa ng Alliance Referral Program na: • bawasan ang mga hadlang at pasimplehin ang mga referral • bigyan ng access ang lahat ng provider ng Canopy Health na may referral ng PCP – hindi lang ang mga nasa medikal na grupo ninyo
Mga programa sa wellness
Kalusugan ng pag-uugali na hindi nangangailangan ng referral mula sa inyong PCP
MyCanopyHealth App at Portal upang matulungan kayong pamahalaan ang inyong pangangalagang pangkalusugan • Online na pag-iiskedyul[4] • Mga virtual na pagpapatingin • Tingnan ang mga benepisyo ng inyong plano at higit pa

[3]Pinapayagan ang mga pag-refer sa sarili para sa mga serbisyo ng OB/GYN sa pangangalagang pangkalusugang panreproduktibo at sekswal sa medikal na grupo ng inyong PCP. Kung ang OB/GYN kung kanino ninyo gustong magpitingin ay wala sa pangkat ng doktor ng inyong PCP ngunit nasa network ng Canopy Health, kinakailangan ng referral.

[4]Available ang online na pag-iiskedyul sa pamamagitan ng mga kalahok na provider.

Buod ng mga Benepisyo

Medikal

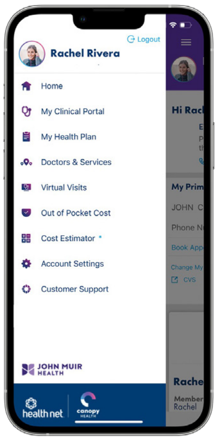
Paglalarawan ng benepisyo	Ang babayaran ninyo
Mga pagpapatingin sa tanggapan para sa pangangalagang pang-iwas sa sakit, kabilang ang mga pagsusuri sa mga babaeng walang sakit	$0
Pagpapatingin sa tanggapan ng doktor (medikal o kalusugan ng pag-uugali)	$25
Pagpapatingin sa tanggapan ng espesyalista	$25
Mga serbisyo ng Telehealth	Katumbas ng personal na bahagi sa gastos batay sa uri ng mga ibinigay na serbisyo
Pagsusuri sa paningin para sa refractive eye exam	$25
Mga procedure ng x-ray sa laboratoryo	$0
Mga prenatal at postnatal na pagpapatingin sa tanggapan	$0
Pagpapaospital (medikal o kalusugan ng pag-uugali)	$200 kada pag-admit
Agarang pangangalaga	$25
Emergency room	$100
Mga chiropractic na serbisyo (ibinibigay ng ASH)	$15/maximum na 30 pagpapatingin
Mga serbisyo sa acupuncture (ibinibigay ng ASH)	$15/maximum na 30 pagpapatingin

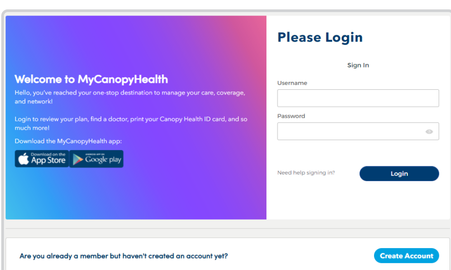
Mga inireresetang gamot

Antas ng benepisyo	Ang babayaran ninyo
Retail (hanggang sa 30 araw na supply)	
Tier 1 – Generic	$10
Tier 2 – Branded, mas pinipili	$25
Tier 3 – Wala sa pormularyo	$50
Tier 4 – Mga may espesyalidad na gamot	20% ($100 na maximum na copay kada reseta)
Mail order (hanggang sa 90 araw na supply)	
Tier 1 – Generic	$20
Tier 2 – Branded, mas pinipili	$50
Tier 3 – Wala sa pormularyo	$100

Tandaan: Isa itong buod, hindi kasama rito ang lahat ng sinasaklaw na serbisyo, limitasyon, o pagbubukod. Mangyaring sumangguni sa inyong Ebidensiya ng Pagsaklaw para sa lahat ng tuntunin at kundisyon ng pagsaklaw.

I-set up ang Inyong MyCanopyHealth Account





Pagkatapos ninyong matanggap ang inyong ID ng miyembro sa Health Net, gawin ang inyong MyCanopyHealth account

1. **Bisitahin ang MyCanopyHealth.com o i-download ang app**
2. **Piliin ang "*gumawa ng account*"**

I-download ang MyCanopyHealth app dito:

Kapag natanggap na ninyo ang inyong numero ng ID ng miyembro, gumawa ng account upang ma-access ninyo ang mga feature na ito anumang oras:

- Maghanap ng provider ng pangunahing pangangalaga o may espesyalidad na provider
- Kumuha ng impormasyon tungkol sa inyong provider ng pangunahing pangangalaga
- Hilinging palitan ang inyong PCP
- Tumingin at mag-download ng digital na ID card ng miyembro sa planong pangkalusugan
- Mag-order ng bagong pisikal na ID card ng miyembro
- Maghanap ng pangangalaga sa inyong network, mga ospital, agarang pangangalaga, at mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan

O pagkatapos magkaroon ng bisa ng inyong plano:

- Magpaiskedyul ng appointment sa inyong doktor[5]
- Magtanong sa inyong doktor o magpadala ng mensahe[5]
- Magpaiskedyul ng pagpapatingin sa pamamagitan ng telehealth o video sa inyong doktor[5]
- Tingnan ang buod ng inyong pagpapatingin, mga resulta mula sa laboratoryo, at higit pa[5]
- Suriin ang mga benepisyo ng inyong planong pangkalusugan at parmasya
- Magkaroon ng virtual na pagpapatingin sa agarang pangangalaga sa isang lisensiyadong doktor pagkatapos ng oras ng tanggapan o anumang oras[6]
- Paggamit ng Aking Mga Benepisyo – kapaki-pakinabang na impormasyon at mga video tungkol sa paggamit ng inyong mga benepisyo sa pangangalagang pangkalusugan, pag-access ng mga serbisyo sa kalusugan ng pag-uugali at parmasya

[5] Mga piling kalahok na provider.

[6] Lisensiyadong doktor sa pamamagitan ng mga nakakontratang third-party na provider ng mga serbisyo ng telehealth.

Kunin ang inyong ID card ng miyembro

Pagkatapos ninyong magpatala, hanapin ang inyong mga bagong ID card sa koreo. Makakakuha ng ID card ng miyembro ang lahat ng bago at bumabalik na nakatalang miyembro. Tingnan kaagad ang inyong card upang matiyak na akma para sa inyo ang inyong PCP. Upang hilinging palitan ang inyong medikal na grupo o inyong PCP, mag-log in sa inyong account sa MyCanopyHealth.com, pagkatapos ay pumunta sa *Pumili ng/Palitan ang PCP*. O maaari ninyong tawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro ng Health Net sa **833-448-2042**. Maaari ninyong gawin ang pagbabagong ito nang isang beses kada buwan.

- **Kasama sa inyong ID card ng miyembro ang:**
  - Ang inyong numero ng ID ng miyembro (Para sa mga bumabalik na miyembro – hindi mababago ang inyong numero ng ID ng miyembro)
  - Petsa ng pagsisimula ng inyong pagsaklaw
  - Ang inyong medikal na grupo, pangalan ng PCP, at impormasyon sa pakikipag-ugnayan

Kung wala kayong ID card ng miyembro sa pagsapit ng inyong petsa ng pagsisimula, tawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro ng Health Net sa **833-448-2042**. Magagawa din ninyong i-access ang inyong digital na ID card ng miyembro o mag-print ng kopya ng inyong ID card ng miyembro sa app at portal ng MyCanopyHealth.

Huwag kalimutan: Kakailanganin ninyong ipakita ang inyong ID card kapag nag-access kayo ng pangangalaga

Maghanap ng Mga Doktor at Serbisyo sa Inyong Network

Sa pamamagitan ng CanopyCare HMO, mayroon kayong access sa buong network ng Canopy Health. Kung gusto ninyo ng pangalawang opinyon o kung kailangan ninyo ng pangangalaga mula sa isang espesyalista, maaari kayong i-refer ng inyong doktor sa sinumang doktor sa network ng Canopy Health

Sinasaklaw sa inyong network ang pangangalaga sa isang klinika ng agarang pangangalaga. Sinasaklaw ang pang-emergency na pangangalaga saanman ninyo ito kailanganin.

Ang inyong doktor ng pangunahing pangangalaga (PCP) at medikal na grupo[7]

Ang bawat miyembro ay may doktor na kanyang doktor ng pangunahing pangangalaga (PCP). Tinutulungan kayo ng inyong PCP na manatiling malusog at makakatulong siyang pangalagaan kayo kapag may sakit kayo.

Alliance Referral Program

Pinapasimple ng programang ito ang mga referral at binibigyan nito ang mga miyembro ng access sa lahat ng provider ng Canopy Health, hindi lang ang mga provider na nasa medikal na grupo ng kanilang doktor.

Isang bagong pamamaraan sa mga referral

Mayroon kayong aktibong tungkulin sa inyong pangangalaga. Gagawa kayo ng inyong doktor ng mga pagpapasyang akma sa kung paano kayo mamuhay. Ganoon lang kasimple!

Tatlong hakbang sa pag-access ng espesyalista

1. Makipag-usap sa inyong PCP. Kung kailangan ninyo ng epesyalista, matatalakay ninyo ng inyong PCP ang pinakamainam na opsyon. Bibigyan kayo ng inyong PCP ng referral.
2. Aabisuhan ang mga miyembro at provider kapag inaprubahan ang referral.
3. Magpaiskedyul ng appointment sa espesyalista.

Ang Ambassador Program ng Canopy Health

Available ang Ambassador Program ng Canopy Health upang sumagot ng anumang tanong tungkol sa:

- Alliance Referral Program
- Paglilipat ng inyong pangangalaga sa mga bagong provider kabilang ang impormasyon tungkol sa kung paano ilipat ang inyong mga medikal na talaan
- Pag-navigate sa Network ng Canopy Health

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa Alliance Referral Program o pag-navigate sa network ng Canopy Health, mangyaring makipag-ugnayan sa isang Ambassador ng Canopy Health sa pamamagitan ng ligtas na email o numero ng telepono: Lunes–Biyernes, 8:30 a.m.–5 p.m. Pacific Time

Para sa higit pang impormasyon, makipag-ugnayan sa isang Ambassador
Email: **Ambassador@CanopyHealth.com**
Telepono: **415-712-1020**

[7] Ang ibig sabihin ng "Medikal na Grupo" ay ang pangkat ng doktor na kinabibilangan ng inyong doktor ng pangunahing pangangalaga at responsable para sa koordinasyon ng inyong pangangalaga.

Paglilipat ng Pangangalaga

Narito kami upang tumulong na padaliin ang inyong paglilipat

Nakalista sa ibaba ang mga hakbang na maisasagawa ninyo upang tumulong na matiyak na maayos ang paglilipat sa bago ninyong plano.

1. Magpa-refill ng Mga Reseta – kabilang ang Mga Gamot at Kagamitang Medikal.
2. Maglipat ng Mga Medikal na Talaan
3. Mag-apply para sa Pagpapatuloy ng Pangangalaga

Para sa mga detalye, bisitahin ang healthnet.com/sfhss
>Enrollment (Pagpapatala)>Transition of Care (Paglilipat ng Pangangalaga)

Pagpapatuloy ng Pangangalaga

Medikal

Kapag nagbago kayo ng mga planong pangkalusugan sa bukas na pagpapatala, maaari ninyong maipagpatuloy ang inyong pangangalaga sa kasalukuyan ninyong mga doktor o medikal na grupo. Tinatawag itong Pagpapatuloy ng Pangangalaga (Continuity of Care o COC). Mayroon kayong 60 araw pagkatapos ninyong magpatala upang humiling ng COC. Narito ang isang listahan ng mga kundisyong kwalipikado para sa COC:

- **Malubhang kundisyon**
- **Seryoso at hindi gumagaling na kundisyon – hanggang sa isang taon ng pagsaklaw**
- **Pagbubuntis (kabilang ang agarang pangangalaga pagkatapos ng panganganak)**
- **Kalusugan ng pag-iisip para sa taong manganganak – hanggang sa isang taon ng pagsaklaw mula sa diagnosis o katapusan ng pagbubuntis**
- **Isang bagong silang hanggang sa 36 na buwang gulang – hanggang sa isang taon ng pagsaklaw**
- **Karamdamang nagtataning sa buhay**
- **Isang operasyon o iba pang procedure na awtorisado ng inyong naunang planong pangkalusugan bilang bahagi ng nakadokumentong panahon ng pagpapagamot**

Kung makakakuha kayo o ang isang miyembro ng pamilya ng medikal na paggamot para sa isa sa mga medikal na kundisyon sa itaas, mangyaring sagutan ang isang COC form sa lalong madaling panahon. Makikita ninyo ang COC form sa pamamagitan ng pagbisita sa healthnet.com/sfhss *>Enrollment (Pagpapatala)>Continuity of Care (Pagpapatuloy ng Pangangalaga)* o sa pamamagitan ng pagtawag sa mga serbisyo para sa miyembro sa 833-448-2042. Tutulungan kayo ng isang kinatawan na matukoy kung kwalipikado kayo para sa COC.

Parmasya

Mga bagong miyembro: Panatilihin ang pagsaklaw para sa inyong mga gamot para sa maintenance at kagamitang medikal (halimbawa, mga Glucose monitor at CPAP machine) na nangangailangan ng paunang pahintulot

Upang maiwasan ang anumang isyu sa inyong reseta sa unang 90 araw, pakisagutan ang isang form ng paglilipat ng pangangalaga ng reseta, available sa pahinang Pagpapatuloy ng Pangangalaga ng healthnet.com/sfhss. Para sa kumpletong listahan ng mga gamot at kagamitang medikal na nangangailangan ng paunang pahintulot, pakibisita ang healthnet.com, o makipag-ugnayan sa amin sa numero sa inyong ID card ng miyembro.

Kalusugan ng Pag-uugali

Kung tumatanggap kayo o ang isang miyembro ng pamilya ng mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip o paggamot sa sakit sa paggamit ng droga at alak (inpatient o outpatient), tumawag sa 833-996-2567 upang malaman kung paano kayo makakakuha ng tulong sa COC.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa inyong mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan, pumunta sa MyCanopyHealth.com o i-download ang MyCanopyHealth app mula sa inyong paboritong app store.

Alamin Kung Saan Makakatanggap ng Pangangalaga

Nag-aalok ang inyong plano ng maraming paraan upang makuha ang pangangalagang pangkalusugan na kailangan ninyo, kailanman at saanman.

Sa tanggapan ng doktor

Magpatingin sa inyong PCP para sa karaniwang pangangalaga at pangangalagang pang-iwas sa sakit. Kasama rito ang mga pagsusuri sa wellness taun-taon, mga bakuna, at iba pang pangangalaga. Makakatulong ang inyong PCP na idirekta ang inyong pangangalaga sa iba pang provider na nasa network kung kinakailangan.

Upang maghanap ng doktor sa network ng CanopyCare HMO, bisitahin ang MyCanopyHealth.com o gamitin ang MyCanopyHealth app.[8]

Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-uugali

Ang inyong mga benepisyo sa kalusugan ng pag-uugali sa Health Net.

Makakuha ng madaling access sa mga serbisyong tulad ng:

- Pagpapayo
- Psychotherapy
- Paggamot para sa adiksyon
- Psychiatry

Hindi ninyo kailangan ng referral mula sa inyong PCP. Para sa tulong, tawagan ang numero ng telepono ng Mga Benepisyo at Appointment sa Kalusugan ng Pag-iisip sa inyong ID card ng miyembro.

Sa bahay

Mga virtual na medikal na pagpapatingin o pagpapatingin para sa kalusugan ng pag-uugali

Kung gusto ninyo, maaari kayong magpatingin sa isang doktor sa inyong bahay sa virtual na paraan. Magtanong kung nag-aalok ang inyong PCP ng mga serbisyo ng telehealth. Kung hindi, maaari ninyong gamitin ang app at portal ng MyCanopyHealth upang mag-access ng mga pagpapatingin sa pamamagitan ng telepono o online na video sa isang lisensiyadong medikal na doktor 24/7.

Para sa mga virtual na pagpapatingin para sa kalusugan ng pag-uugali, makipag-ugnayan sa numero ng telepono ng Mga Benepisyo at Appointment sa Kalusugan ng Pag-iisip sa inyong ID card ng miyembro.

24/7 na linya para sa Payo ng Nars

Makakuha ng payo mula sa isang rehistradong nars:

- Kailan makakatanggap ng medikal na pangangalaga
- Paano pangalagaan ang isang hindi malubhang pinsala o sakit
- Pagtulong sa inyong tumukoy ng mga emergency sa kalusugan
- Tumulong na sumagot ng mga tanong tungkol sa mga gamot

Sa isang klinika

Mga center sa agarang pangangalaga

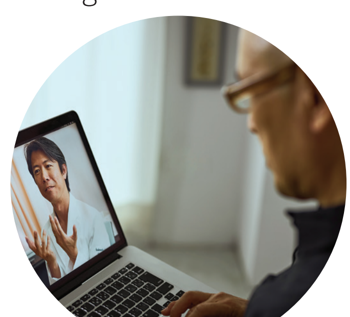
Makatanggap ng pangangalaga sa mismong araw kapag hindi available ang inyong doktor. Nag-aalok ang ilang center sa agarang pangangalaga ng mga X-ray at pagsusuri sa laboratoryo.

Upang maghanap ng center sa agarang pangangalaga sa inyong network ng CanopyCare HMO, bisitahin ang MyCanopyHealth.com o gamitin ang MyCanopyHealth app.

Chiropractic at Acupuncture

Ang kailangan ninyong malaman:

- Makakakuha kayo ng 30 chiropractic at acupuncture na pagpapatingin (bawat isa) kada taon sa kalendaryo
- Hindi ninyo kailangan ng referral mula sa inyong PCP
- Upang maghanap ng provider, bisitahin ang American Specialty Health Plans (ASH Plans) o tumawag sa **800-678-9133**.



Magandang ideyang magpaiskedyul ng bagong appointment ng miyembro sa inyong doktor sa lalong madaling panahon. Bibigyan nito kayong dalawa ng pagkakataong makilala ang isa't isa.

[8] Para sa opisyal na paghahanap ng provider ng CanopyCare HMO, mangyaring pumunta sa healthnet.com

Punan ang Inyong Mga Reseta

Pumunta sa isang parmasyang nasa network para sa mga pang-araw-araw na reseta o insulin. Kung binibigyan ninyo ang sarili ninyo ng iniiniksiyong gamot, kausapin ang inyong doktor tungkol sa mga refill.

Paano gamitin ang inyong CVS Caremark Mail Service Pharmacy

Mababawasan ninyo ang mga gastos kung mag-o-order kayo ng hanggang pang-90 araw na supply ng inyong gamot para sa maintenance o insulin. Ang mga May Espesyalidad na Gamot, na ibinibigay sa sarili sa pamamagitan ng pag-inom, pagpapahid sa balat, paglanghap, o pag-iniksyon, ay hindi available sa mga supply na mas higit sa pang-30 araw, at hindi available sa pamamagitan ng CVS Caremark Mail Service Pharmacy.

Upang gamitin ang CVS Caremark Mail Service Pharmacy, sagutan at ipadala ang form ng order o patawagin ang inyong doktor sa 800-875-0867. Ihanda ang pangalan ng gamot at ang impormasyon sa pakikipag-ugnayan ng inyong doktor:

- **Pangalan**
- **Numero ng telepono**
- **Numero ng fax (kung available)**

Tandaan: Nalalapat lang ang programang ito sa mga gamot para sa maintenance. Hindi available ang ilang gamot sa pamamagitan ng programang serbisyo sa koreo.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa inyong mga benepisyo, mag-log in sa inyong MyCanopyHealth account at piliin ang Paggamit ng Aking Mga Benepisyo.

Tip: Humingi ng mga generic na gamot upang makatipid.

Kontrolin ang Inyong Kalusugan sa pamamagitan ng Pagtuturo, Suporta, at Mga Custom na Layunin

Nakatuon ang Health Net sa pagbibigay sa inyo ng lahat ng tool na kailangan ninyo upang mamuhay nang mas malusog at mas produktibo. Matutulungan kayo ng aming mga programa na pumili ng mga mas malusog na pamamaraan ng pamumuhay para sa inyo at sa inyong pamilya. Upang ma-access ang aming Mga programa sa wellness, bisitahin ang healthnet.sharecare.com.

RealAge® Program

Ang RealAge Program ang aming programa sa malusog na pag-uugali na nagta-target sa 4 na pinakamalaking panganib sa pamamaraan ng pamumuhay – Stress, Tulog, Nutrisyon, at Aktibidad. Naka-personalize ang programa sa indibidwal batay sa antas ng panganib para sa bawat kategorya ng pamamaraan ng pamumuhay na nakuha mula sa mga tugon sa pagsusuri ng RealAge at personal na interes. Ganap itong isinasama sa iba pang feature ng platform ng Sharecare, tulad ng mga tracker, upang mahikayat ang tuloy-tuloy na pakikilahok at maitaguyod ang pagbabago ng pag-uugali na maaaring humantong sa mas mababang RealAge.

RealAge® Test

Binibigyan kayo ng RealAge Test ng naka-personalize na ulat ng inyong mga panganib sa kalusugan ng pag-uugali at medikal na kalusugan. Pagkatapos kaagad ng pagsagot sa online na RealAge Test, makakatanggap kayo ng naka-personalize na plano ng pagkilos. Makakatanggap kayo ng **$50 na gift card** para sa pagsagot sa pagsusuri at pagbabahagi ng mga resulta sa inyong pangunahing doktor.

Craving to Quit®

Sinasaklaw ng programa sa paghinto sa paggamit ng tabako na ito ang karamihan sa mga uri ng tabako, binibigyang-daan kayong makipag-usap sa isang coach sa paghinto para sa paghikayat at suporta, at nag-aalok ng naka-personalize na plano upang huminto. Ang makabagong 21 araw na programa ay nagtuturo ng kamalayan sa mga pananabik at gawi upang matulungan ang mga kalahok na huminto sa paninigarilyo o pag-vape.

Mga Programa ng Health Coaching

- **Programa ng Health Coaching (telepono):** Sa pamamagitan ng one-on-one na suporta, mahahanap ninyo ng inyong Health Coach kung ano ang nagbibigay sa inyo ng motibasyon at matutugunan ninyo ang mga partikular na pag-uugali sa kalusugan na nakakaapekto sa mga panandaliang panganib sa kalusugan at pangmatagalang layunin.
- **Programa ng Health Coaching (digital):** Binubuo ng maraming araling nauugnay sa stress, paghinto sa paninigarilyo, pag-eehersisyo, timbang, puwang sa pangangalaga, at higit pa!

Eat Right Now Program

Ang Eat Right Program ay isang 28 araw na programa na may layuning tulungan kayong baguhin ang pag-iisip ninyo upang magkaroon kayo ng mga bagong gawi sa pagkain. Ito ay maaaring humantong sa pagbabawas ng timbang at makatulong sa inyo na panatilihin ang mainam na timbang para sa inyo, nang mas kaunti ang stress at pagsisikap.

Higit Pang Programa Para Sa Inyo

Bilang miyembro, may access kayo at ng inyong mga sinasaklaw na dependent sa mga programang ito mula sa aming mga partner sa wellness.

Programa sa Pag-iwas sa Diabetes

Kung prediabetic kayo, may access kayo sa aming digital na programa sa pagbabago ng pamamaraan ng pamumuhay na nagsasama ng pinakabagong tekonolohiya sa tuloy-tuloy na suporta. Isa itong pamamaraang ipinapakitang makakatulong sa inyong magbawas ng timbang at mabawasan ang mga panganib ng type 2 diabetes at sakit.

Welvie®

Makilahok sa isang programa ng suporta na tumutulong sa inyong magpasya, maghanda, at gumaling mula sa operasyon. Tingnan ito ngayon!

myStrength

Ang myStrength ay isang virtual na platform ng wellness (nakabase sa web at app). Makakakuha kayo ng pribadong access sa mga tool na pantulong sa sarili, tip, at pang-araw-araw na inspirasyon. Idinisenyo ang mga program upang makatulong na bigyang-kakayahan kayong maging at manatiling malusog sa isipan at katawan. Maghanap ng mga programa para sa stress, anxiety, pangmatagalang pananakit, at higit pa.

Para sa mga mapagkukunan para sa LBGTQ+, bisitahin ang **healthnet.com/sfhss**.

Magsisimula na ang inyong paglalakbay.

MyCanopyHealth.com

Para sa lahat ng miyembro ng Health Net CanopyCare HMO

Tawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro ng Health Net sa 833-448-2042 kung may mga tanong o upang maghanap ng mga mapagkukunan.

Narito kami upang tulungan kayo Lunes–Biyernes mula 7:30 a.m. hanggang 5:30 p.m. Pacific Time

Abiso sa Hindi Pandidiskrimina

Mayroon kayong access sa aming mga programa sa wellness sa pamamagitan ng kasalukuyang pagpapatala sa Health Net of California, Inc. Ang aming mga programa sa wellness ay hindi bahagi ng mga komersyal na medikal na plano ng benepisyo ng Health Net. Hindi affiliated ang mga ito sa network ng provider ng Health Net, at maaaring baguhin o bawiin ang mga serbisyo ng mga ito nang walang abiso. Ang mga programang ito, kabilang ang access sa mga clinician, ay mga karagdagang mapagkukunan na ginagawang available ang Health Net sa mga nagpapatala. Ang impormasyong ibinigay ay hindi nilalayong maging kapalit ng propesyonal na pangangalagang medikal. Mangyaring sundin palagi ang mga tagubilin ng inyong provider ng pangangalagang pangkalusugan. Ang CanopyCare HMO ay iniaalok ng Health Net of California, Inc. (Health Net). Ang Health Net of California, Inc. ay subsidiary ng Health Net, LLC at Centene Corporation. Ang Health Net ay rehistradong marka ng serbisyo ng Health Net, LLC. Ang lahat ng iba pang tinukoy na trademark/marka ng serbisyo ay mananatiling pag-aari ng kani-kanilang kumpanya. Nakalaan ang lahat ng karapatan.

BKT1086201HT01w (1/24)