

# Kalusugan ng LGBTQIA+

## Malusog na Pamumuhay para sa Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer, Intersex, Asexual People at Higit pa

Ang mga miyembro ng mga komunidad ng LGBTQIA+, katulad ng ibang mga grupo, ay may natatanging alalahanin sa kalusugan. Ang ilan sa mga isyu sa kalusugan na nakakaapekto sa lahat ng tao ay maaaring makaapekto sa LGBTQIA+ sa ibang paraan. Puwede kang kumuha ng suporta na kailangan mo mula sa isa sa maraming



LGBTQIA+-friendly na provider sa San Francisco. Puwede kang maghanap ng isang provider ng pangunahing pangangalaga\* (PCP) sa [sfhp.org](https://sfhp.org).

*\*Ang provider ng pangunahing pangangalaga (PCP) mo ay ang iyong pangunahing doktor o provider ng pangangalagang pangkalusugan na tinutulungan kang manatiling malusog at pinapangasiwaan ang pangangalaga mo.*



## Ano ang Dapat Kong Sabihin sa Aking Provider ng Pangangalagang Pangkalusugan?



May ilang mga paksa sa kalusugan na magandang sabihin sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan, katulad ng:

- Ang iyong kasaysayan ng kalusugan
- Pagkain ng masustansya
- Pisikal na aktibidad
- Kalusugan ng puso
- Mga screening ng kanser
- Paggamit ng substance (droga, alak, tabako-sigarilyo, at vaping)
- Kalusugan ng isip at pamamahala ng stress
- Hormone Replacement Therapy (HRT) at operasyon
- Karahasan sa partner o pamilya
- Privacy bilang isang nasa hustong gulang o bilang isang menor de edad
- Mas ligtas na pagsisiping at mga alalahanin tungkol sa impeksyong naipapasa sa pakikipagtalik (STI)



Maghanap ng mga klase sa kagalingan at mga fact sheet ng edukasyon sa kalusugan sa [sfhp.org/tl/health-ed](https://sfhp.org/tl/health-ed) para matuto nang higit pa tungkol sa bawat paksa.



Bisitahin ang **California Department of Public Health (CDPH)** para matuto nang higit pa tungkol sa kalusugan ng LGBTQIA+.



Sumusunod ang SFHP sa World Professional Association for Transgender Health *Standards of Care* bersyon 8 (WPATH SOC-8) para sa pangangalagang nagpapatunay ng kasarian. Bilang isang miyembro ng SFHP, makakakuha ka ng maraming serbisyo para suportahan ang iyong kalusugan. Suriin ang iyong **Buod ng mga Benepisyo** para sa pangangalaga na posibleng kailanganin mo.



### Pangangalagang Nagpapatunay sa Kasarian

Sinasaklaw ng SFHP ang lahat ng medikal na kinakailangang mga serbisyo sa nagpapatunay sa kasarian na surgical at hindi surgical, katulad ng:

- Hormone Replacement Therapy (HRT)
- Pangangalagang pangkalusugan para sa pag-iisip at pag-uugali
- Pre-Exposure Prophylaxis (PrEP)
- Pagsusuri at paggamot para sa STI
- Surgical at hindi surgical na pangangalagang medikal, katulad ng pagbabago ng boses, pagbabago ng itsura ng dibdib, at vaginoplasty

Makipag-usap sa iyong PCP tungkol sa pangangalagang nagpapatunay ng kasarian at mga referral kung kailangan mo ng pangangalaga. Matuto nang higit pa tungkol sa pangangalagang nagpapatunay ng kasarian sa [sfhp.org](https://sfhp.org).

### Pangangalaga sa Kalusugan ng Pag-iisip at Pag-uugali



Maaari kang makakuha ng pangangalagang pangkalusugan ng pag-iisip nang libre sa aming partner na Carelon Behavioral Health. Hindi mo kailangan ng referral mula sa isang PCP upang makakuha ng pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip. Tumawag sa Carelon sa **(855) 371-8117** o bumisita sa [carelonbehavioralhealth.com](https://carelonbehavioralhealth.com) para matuto nang higit pa o magpa-appointment.

### Pamamahala sa Pangangalaga

Ang mga programa ng SFHP sa Pamamahala ng Pangangalaga ay makakatulong sa iyo na maunawaan ang iyong mga pangangailangan at plano sa pangangalaga. Kung sa palagay mo ay makakatulong sa iyo o sa isang miyembro ng pamilya ang serbisyong ito, mangyaring tumawag sa **(415) 615-4515** at makipag-usap sa isang miyembro ng aming pangkat. Ang serbisyong ito ay libre para sa mga miyembro ng SFHP.

**Ang mga programa sa Pamamahala ng Pangangalaga ay makakatulong sa iyo na:**

- Maghanap ng PCP
- Alamin kung paano pamahalaan ang anumang mga alalahanin sa kalusugan
- Kumuha ng mga referral upang sumuporta sa komunidad tulad ng pagkain, pangangalaga sa kalusugan ng isip, o pabahay
- Makipagtulungan sa isang nars para maghanda para sa iyong susunod na pagpapatingin ng kalusugan
- Makipagtulungan sa iyong pangkat sa pangangalaga para mas maunawaan ang iyong mga gamot
- Makipagtulungan sa iyong pangkat ng pangangalaga upang matulungan kang makakuha ng koneksyon sa espesyalidad na pangangalaga o medikal na mga kagamitan

## Suporta mula sa San Francisco Health Plan (ipinagpatuloy)

### Pagpunta sa Iyong Appointment



Kung wala kang paraan para makapunta sa iyong mga appointment, maaari kang tulungan ng SFHP kumuha ng transportasyon para sa iyo. Maaari mong makuha ang serbisyong ito nang walang bayad. Para matuto ma, tumawag sa Serbisyo sa Customer sa **1(415) 547-7800** o para sa SFHP Care Plus (HMO D-SNP) sa **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).

## Mga Sensitibong Serbisyo

### Para sa mga Nasa Hustong Gulang 18 Taon Gulang at Higit Pa

Como adulto, es posible que no quiera acudir a su PCP para recibir determinada atención privada o delicada. Si fuera así, podría seleccionar a cualquier médico o clínica para los siguientes tipos de atención:

- Pagpapalano ng pamilya at pagkontrol ng pagbubuntis (kabilang ang isterilisasyon para sa mga nasa hustong gulang na edad 21 taon at mas matanda)
- Pagsusuri kung buntis at pagpapayo
- Pag-iwas at pagsusuri para sa HIV/AIDS
- Pag-iwas, pagsusuri, at paggamot sa STI
- Pangangalaga sa seksuwal na pagsalakay
- Mga serbisyong pang-outpatient para sa pagpapalaglag

Hindi kailangang maging bahagi ng network ng SFHP ang doktor at klinika. Maaari kang pumili ng sinumang provider ng Medi-Cal o SFHP Care Plus at pumunta sa kanila nang walang referral o paunang pag-apruba (paunang pahintulot) para sa mga serbisyong ito.



Para matuto ma, tumawag sa Serbisyo sa Customer sa **1(415) 547-7800** o para sa SFHP Care Plus sa **1(833) 530-7327** o **711** (TTY). Maaari ka ring tumawag sa 24/7 na Linya ng Payo ng Nars ng SFHP sa **1(877) 977-3397**. O maaari kang tumawag sa Teladoc® sa pamamagitan ng telepono o video para makipag-usap sa isang doktor sa **1(800) 835-2362**, o bumisita sa **[sfhp.org/tl/teladoc](https://sfhp.org/tl/teladoc)**.



## Mga Sensitibong Serbisyo (ipinagpatuloy)

### Para sa mga Menor De Edad na Wala Pang 18 Taong Gulang

Kung isa kang menor de edad, maaari kang kumuha ng ilang mga serbisyo mula sa SFHP nang walang pahintulot mula sa magulang o tagapag-alaga. Tinatawag ang mga serbisyong ito na mga serbisyong may pahintulot ng menor de edad. **Maaari mong makuha ang mga uri ng pangangalagang ito nang walang pahintulot ng iyong magulang o tagapag-alaga:**

- Mga serbisyo para sa sekswal na pag-atake, kabilang ang pangangalaga para sa panggagahasa at pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip
- Pagbubuntis
- Pagpapalano ng pamilya at pagkontrol ng pagbubuntis
- Mga serbisyo sa pagpapalaglag

**Kung ikaw ay 12 taong gulang pataas, maaari mo ring makuha ang mga serbisyong ito nang walang pahintulot ng iyong magulang o tagapag-alaga:**

- Pangangalaga sa kalusugan ng isip para sa:
  - Sekswal na pag-atake
  - Insesto
  - Pisikal na pagsalakay
  - Pang-aabuso sa bata
  - Kapag mayroon kang mga saloobin ng pananakit sa iyong sarili o sa iba
- Pag-iwas, pagsusuri, at paggamot sa HIV/AIDS
- Pag-iwas, pagsusuri, at paggamot sa STI
- Paggamot sa sakit sa paggamit ng substansya



Matuto nang higit pa tungkol sa mga sensitibong serbisyo sa iyong Handbook ng Miyembro sa **sfhp.org**.



Maaari kang makipag-usap nang pribado sa isang eksperto sa kalusugan tungkol sa anumang mga alalahain sa kalusugan sa pamamagitan ng pagtawag sa 24/7 na Linya ng Pagpapayo ng Nars sa **1(877) 977-3397**. O maaari kang tumawag sa 24/7 Teladoc para sa konsultasyon sa telepono o video sa isang doktor sa **1(800) 835-2364**, o bumisita sa **sfhp.org/tl/teladoc** nang walang bayad.



## LGBTQIA+ Mga Kabataan at Nagbibinata/Nagdadalaga

Ang paggalugad ng iyong sekswal na oryentasyon, pagkakakilanlan ng kasarian, at kalusugan ay maaaring magdala ng maraming mga damdamin at tanong. Maaari kang makahanap ng suporta sa iyong PCP at marami pang ibang mga organisasyon sa San Francisco.

### Tandaan:

- **Lahat ng sinasabi mo sa iyong PCP ay kumpidensyal.**

Ang iyong privacy ay protektado ng batas. Ang iyong PCP ay makakatulong sa iyo sa anumang tanong mo o maiuugnay ka sa mga support group na malapit.\*\*

- **Hindi ka nag-iisa.** Kung may hindi ka maintindihan, magtanong ka ulit. Matutulungan ka ng aming mga tauhan na makahanap ng isang organisasyon na malapit na maaaring magbigay sa iyo ng panlipunang suporta kung nalulungkot ka.

- **May mga taong gustong sumuporta at magsaya**



**kasama mo.** Kung kailangan mo ng makakausap kaagad, maaari kang makipag-usap, mag-text, o makipag-chat online sa isang sinanay na tagapayo mula sa Trevor Project. Tumawag sa **1(866) 488-7386**, o mag-text sa **678678**, o makipag-chat online sa **thetrevorproject.org**.



*\*\* May ilang legal na eksepsyon, tulad ng kung nagbabahagi ka ng plano mong saktan ang iyong sarili o ang iba.*



### Iba pang mga lugar na maaari kang makakuha ng tulong sa San Francisco:



3rd Street Youth Center and Clinic  
**3rdstyouth.org**



Dimensions Clinic  
**dimensionsclinic.org**



Homeless Youth Alliance  
**homelessyouthalliance.org**



Larkin Street Youth Center  
**larkinstreetyouth.org**



Lavender Youth Recreation and Information Center (LYRIC)  
**lyric.org**

## Paano Suportahan ang Iyong LGBTQIA+ na Anak, Apo, o Mahal sa Buhay

Kapag umamin ang mahal mo sa buhay, maaaring maging iba-iba ang reaksiyon mo, mula sa “Paano ko masusuportahan ang anak ko?” hanggang sa “Paano ko ito haharapin?” Narito ang ilang mga tip para sa pagsuporta sa iyong LGBTQIA+ na anak o mahal sa buhay:

- **Makinig nang may pag-iingat.** Bigyan ng pagkakataon ang iyong mahal sa buhay na ibahagi ang kanilang mga saloobin at damdamin. Subukan mong magtanong ng isang bukas na tanong tulad ng “Kumusta sa paaralan/trabaho/simbahan ngayon?”
- **Ipakita ang suporta.** Subukang magsalita nang maayos tungkol sa isang LGBTQIA+ taong kilala mo, o isang tauhan mula sa isang pelikula o palabas sa TV; Magbahagi ng isang bagong natutuhan mo tungkol sa iba’t ibang kasarian o seksuwal; magmuni muni nang malakas tungkol sa LGBTQIA+ mga isyu sa balita. Ang mga maliliit na pahiwatig ay nagpapakita sa iyong mga mahal sa buhay na nauunawaan mo at sumusuporta ka.
- **Igalang ang pagkakakilanlan ng iyong mga mahal sa buhay.** Gamitin ang kanilang gustong pangalan at panghalip at ipaalala sa iba na gawin din ito.



- **Alamin ang mga termino.** Ano ang oryentasyong sekswal? Ano ang kahulugan ng pagiging “bisexual”? Ang pag-alam ng mga termino ay makakatulong para makapagsimula ka ng mga pag uusap. Ayos lang naman ang magkamali. Bisitahin ang [pflag.org/glossary](https://pflag.org/glossary) para makapagsimula na.



Matuto nang higit pa tungkol sa kung paano suportahan ang iyong mga mahal sa buhay sa Parents and Friends of Lesbians and Gays (PFLAG) sa [pflag.org](https://pflag.org). Maaari ka ring makakuha ng impormasyon tungkol sa pagsuporta sa iyong mga mahal sa buhay transgender.

## Mga Mapagkukunan ng Kalusugan ng LGBTQIA+ sa San Francisco

Ang San Francisco ay tahanan ng maraming mapagkukunan para sa LGBTQIA+ at mga grupo ng suporta. Tingnan sa ibaba ang mga lokal at pambansang mapagkukunan at grupo ng suporta:



California Department of Public Health  
[cdph.ca.gov/Programs](https://cdph.ca.gov/Programs)



Community United Against Violence  
[cuav.org](https://cuav.org)



El/La Para Trans Latinas  
[ellaparatranslatinas.org](https://ellaparatranslatinas.org)



Gender Health SF  
[sfdph.org/dph/comupg/oprograms/THS/default2.asp](https://sfdph.org/dph/comupg/oprograms/THS/default2.asp)



Lyon-Martin Community Health Services  
[lyon-martin.org](https://lyon-martin.org)



Queer LifeSpace  
[queerlifespace.org](https://queerlifespace.org)



San Francisco AIDS Foundation  
[sfaf.org](https://sfaf.org)



San Francisco Department of Public Health  
Transgender Community Services  
[sf.gov/get-transgender-community-services](https://sf.gov/get-transgender-community-services)



San Francisco LGBT Center  
[sfcenter.org](https://sfcenter.org)



TRANS:THRIVE at SF Community Health Center  
[sfcommunityhealth.org/program/trans-thrive](https://sfcommunityhealth.org/program/trans-thrive)



Transgender Mental Health  
[sf.gov/information/transgender-mental-health](https://sf.gov/information/transgender-mental-health)



UCSF LGBT Resource Center  
[lgbt.ucsf.edu](https://lgbt.ucsf.edu)



UCSF Transgender Resource Guide  
[prevention.ucsf.edu/transguide](https://prevention.ucsf.edu/transguide)

## Mga Pambansang Pangkalusugang Resource para sa LGBTQIA+



988 Suicide and Crisis Lifeline  
[988lifeline.org](https://988lifeline.org)



National Domestic Violence Hotline  
[thehotline.org](https://thehotline.org)



Lavender Phoenix  
(for LGBTQIA+ Asian Pacific Islanders)  
[lavenderphoenix.org](https://lavenderphoenix.org)



National LGBT Cancer Network  
[cancer-network.org](https://cancer-network.org)



LGBT National Help Center  
[lgbthotline.org](https://lgbthotline.org)



The Network La Red  
[tnlr.org](https://tnlr.org)



National Center for Lesbian Rights  
[nclrights.org](https://nclrights.org)



Trans Lifeline  
[translifeline.org](https://translifeline.org)

Kung mayroon kang mga tanong, mangyaring tumawag sa Serbisyo sa Customer ng sa **1(415) 547-7800** o para sa SFHP Care Plus (HMO D-SNP) sa **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).