



Ang iyong gabay para sa pananatiling malusog sa anumang edad

 **Tawagan ang iyong provider ng pangunahing pangangalaga***
(primary care provider, PCP) kung mayroon kang mga tanong tungkol sa iyong kalusugan

 Ang provider ng pangunahing pangangalaga ay ang doktor, nurse practitioner, o assistant ng doktor na nangangasiwa sa iyong pangangalagang pangkalusugan.

Mga Hakbang na Dapat Gawin para sa Mabuting Kalusugan

 **Makipag-ugnayan sa iyong PCP** kung mayroon kang anumang tanong tungkol sa iyong kalusugan.

 **Magpatingin sa isang dentista nang 1–2 beses sa isang taon**
Tawagan ang Medi-Cal Dental sa **1(800) 322-6384** upang makahanap ng dentistang malapit sa iyo.

 **Magpabakuna laban sa trangkaso** bawat taon. Maaari kang magpabakuna laban sa trangkaso simula sa unang bahagi ng taglagas (bandang Setyembre).

 **Makipag-usap sa iyong PCP** tungkol sa anumang nararamdamang kalungkutan, pag-aalala, o galit. Maaari ka ring tumawag para sa pagpapatingin sa kalusugan ng isip sa aming partner na Carelon Behavioral Health sa **1(855) 371-8117**.

 **Tiyaking maayos ang iyong mga relasyon**
Kung pakiramdam mo ay hindi ka ligtas o may isang tao sa buhay mo na nagbabanta o sinusubukan kang kontrolin, tawagan ang 24/7 National Domestic Violence Hotline sa **1(800) 799-7233** o TTY **1(800) 787-3224**. O pumunta sa **thehotline.org**.

 **Hangga't maaari** Manatiling aktibo, kumain ng malulusog na pagkain, babaan ang iyong stress, magkaroon ng sapat na tulog araw-araw. Tingnan ang **sfhp.org/tl/wellness** para sa mga tip.

Transportasyon

 Kung kailangan mo ng tulong sa transportasyon papunta sa iyong mga pangkalusugang pagpapatingin, maaari kang makakuha ng sasakyan nang walang bayad. Tawagan ang Serbisyo sa Customer ng SFHP sa **1(415) 547-7800** para sa higit pang impormasyon.

Sensitibong Pangangalaga para sa Nasa Hustong Gulang

Kung ikaw ay 18 taong gulang o mas matanda, puwede kang pumunta sa kahit anong doktor o klinika ng Medi-Cal para sa pribadong pangangalaga para sa:

- Pagkontrol sa pagbubuntis at pagpapalano ng pamilya (kabilang ang sterilization kung ikaw ay 21+)
- Pagsusuri at pagpapayo kung buntis
- Pagsusuri, pag-iwas, at paggamot sa HIV at STI
- Pangangalaga sa sekswal na intake
- Mga serbisyong pang-outpatient para sa pagpapalaglag

Hindi mo kailangan ng referral.

Mga Pangkalusugang Pagpapatingin, Pagsusuri, at Bakuna

Ang iyong kalusugan at kapakanan ang aming pangunahing prayoridad sa San Francisco Health Plan.

Nasa ibaba ang ilan sa mga pangkalusugang pagpapatingin at pagsusuri na sinasaklaw ng SFHP upang masuportahan ang iyong kalusugan. Makipag-ugnayan sa iyong PCP upang malaman kung naaangkop para sa iyo ang alinman sa mga ito. Tanungin ang iyong PCP kung aling mga pagsusuri ang tama para sa iyo at kung kailan dapat kunin ang mga ito.

Pagsusuri sa Mata

Tumutulong na maagang makita kung may mga problema sa paningin para makakuha ka ng salamin o iba pang paggamot para maprotektahan ang iyong paningin

Pagsusuri sa Pagdinig

Sinusuri kung may pagkawala ng pandinig para makakuha ka ng maagang tulong kung kinakailangan

Bakuna sa Trangkaso

Pinoprotektahan ka laban sa pagkakaroon ng sakit mula sa trangkaso

Bakuna laban sa COVID-19

Tinutulungan kang maiwasan ang lubhang magkasakit o magpakalat ng COVID-19

Mga Checkup sa Ngipin

Nahahanap ang mga cavity, sakit sa gilagid, at iba pang problema sa bibig bago lumala ang mga ito

Pagsusuri sa Kanser sa Cervix

Nahahanap ang maaagang senyales ng kanser sa cervix para magamot na ito bago pa ito lumala

Pagsusuri sa mga sexually transmitted infection (Mga STI)

Tumutulong na maagang makita at magamot ang mga impeksyon para maprotektahan ang iyong kalusugan at ang kalusugan ng iba pa

Hepatitis C (HCV)

Maagang nahahanap ang mga impeksyon sa atay para maiwasan ang pagkasira ng atay

Hepatitis B Virus (HBV)

Sinusuri kung may virus na posibleng makapanakit sa iyong atay at tinutulungan kang magpagamot kung kinakailangan

Human Papillomavirus (HPV)

Tumutulong na mahanap ang mga impeksyon na posibleng magdulot ng kanser sa cervix o iba pang problemang pangkalusugan

Mga Pagsusuri sa Cholesterol

Maagang nahahanap ang mataas na cholesterol para mapababa ang panganib ng sakit sa puso at stroke

Screening sa Colorectal (Colon) Cancer

Maagang nahahanap ang

mga senyales ng kanser sa malaking bituka, kung kailan mas madali itong magagamot

Screening sa Kanser sa Suso (Mammogram)

Maagang nahahanap ang kanser sa suso, kung kailan mas madali itong magagamot

Screening sa Osteoporosis

Tinitingnan ang mga buto mo kung mahina ang mga ito at tumutulong na maiwasan ang mga pagkabali

Pangangalaga na may kinalaman sa Menopause

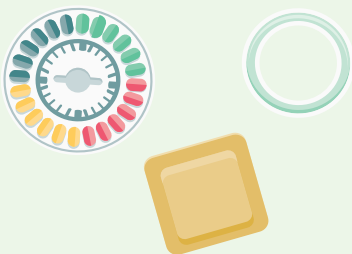
Tumutulong na mapamahalaan ang mga sintomas tulad ng mga hot flash at pinoprotektahan ang kalusugan ng buto at puso mo ayon sa pagbabago ng iyong katawan

Mga Pagpipilian sa Pagkontrol sa Pagbubuntis

Maraming bagay na dapat isaalang-alang kapag pumipili ng paraan ng pagkontrol sa pagbubuntis. Ikaw lang ang makakapagpasya kung alin ang akma sa iyong buhay. Matutulungan ka ng iyong provider ng kalusugan na magpasya kung alin ang pinakamainam para sa iyo. Matuto pa tungkol sa lahat ng iyong mga opsyon sa fact sheet na “Mga Paraan ng Pagkontrol sa Pagbubuntis” sa sfhp.org/tl/health-ed. Ilan sa maraming paraan ng pagkontrol sa pagbubuntis:

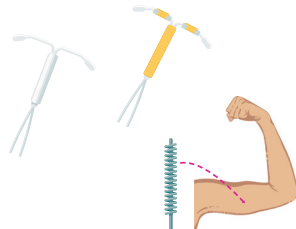
Mga Paraang Available na may PANG-1 TAONG SUPPLY

Mga Birth Control Pill, Patch, at Vaginal Ring



Mga Pangmatagalang Paraan

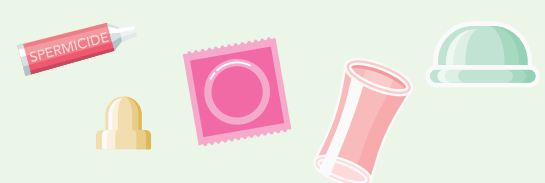
Hormonal IUD, Copper IUD, at Implant



Mga Barrier Methods

Condom, Internal Condom, Diaphragm, Cervical Cap, at Spermicide

Hanggang 30 araw na supply sa bawat reseta



Maaari kang makakuha ng pagkontrol sa pagbubuntis o isang pagpapalaglag sa SFHP nang walang bayad. Kung mayroon kang anumang tanong o problema sa pagkuha ng alinman sa mga gamot na ito, mangyaring tawagan ang Serbisyo sa Customer ng SFHP sa **1(415) 547-7800**.

Ano ang Prenatal na Pangangalaga?

Ang prenatal na pangangalaga ay tumutukoy sa pangangalagang pangkalusugan na nakukuha mo habang ikaw ay buntis. Makakatulong ang pagkuha ng prenatal na pangangalaga para magkaroon ka ng mas malusog na sanggol. Pinapababa rin nito ang panganib na maipanganak nang masyadong maaga ang iyong sanggol, na maaaring humantong sa mga problema sa kalusugan para sa iyong sanggol.

Ang unang tatlong buwan na ikaw ay buntis ay napakahalaga para sa iyo at sa iyong sanggol. Ang iyong unang pagpapatingin ay isang magandang pagkakataon upang magtanong, matuto tungkol sa pagkain ng masustansya, at malaman kung paano lumalaki ang iyong sanggol.

Maaari kang kumuha ng regular na prenatal na pangangalaga nang walang referral. Magpatingin sa isang provider sa lalong madaling panahon na malaman mong ikaw ay buntis. Maaari ka ring makakuha ng pangangalaga habang nagbubuntis kung inampon mo ang iyong anak.



Magpaiskedyul ng pagpapatingin sa iyong provider

Awtomatikong makakatanggap ka ng \$50 gift card sa mail kung mayroon kang prenatal checkup sa loob ng iyong unang trimester o sa loob ng 42 araw ng pagkaka-enroll sa Medi-Cal.



Ano ang Aasahan sa Iyong Prenatal na Pagpapatingin

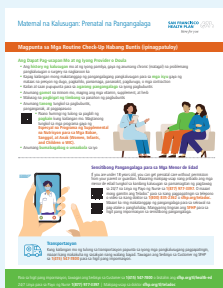
Magiging mas matagal ang iyong unang pagpapatingin kaysa sa mga susunod. Sa panahon ng pagpapatingin ito, gagawin ng iyong provider ang mga sumusunod:

- Susuriin ang iyong taas, timbang, at presyon ng dugo
- Mag-uutos ng mga pagsusuri sa dugo
- Susuriin ang iyong ihi
- Sasabihin sa iyo kung nasaan ka na sa iyong pagbubuntis
- Magtatanong tungkol sa history ng kalusugan mo at ng iyong pamilya
- Isasailalim ka sa pisikal na eksaminasyon
- Iiskedyul ang susunod mong appointment

Puwede kang makakuha ng doula nang walang bayad sa Medi-Cal.

Sa panahon ng prenatal na pangangalaga, mahahanap ng iyong provider ang anumang problemang pangkalusugan na lilitaw. Ang doula ay isang manggagawa sa kalusugan na makakapagbigay sa iyo ng pangangalaga at suporta habang ikaw ay buntis.

Para matuto pa tungkol sa pagkuha ng doula, tawagan ang Serbisyo sa Customer ng SFHP sa **1(415) 547-7800**.



Tingnan ang fact sheet na “Maternal na Kalusugan: Prenatal na Pangangalaga” para matuto pa tungkol sa pangangalaga habang nagbubuntis.



Benepisyo ng Doula

Ano ang isang doula?

Tinutukoy ng Department of Healthcare Services (DHCS) ng California ang mga doula bilang mga nagpapaanak. Sinusuportahan ng mga doula ang mga tao bago ang, sa panahon ng, at pagkatapos ng pagbubuntis. Hindi lisensyado ang mga doula, at hindi sila nangangailangan ng pangangasiwa.

Matutulungan ka ng mga doula na:

- Pag-usapan ang iyong pangangalagang pangkalusugan kasama ang iyong mga provider
- Makakuha ng edukasyong pangkalusugan
- Makakuha ng pisikal, emosyonal, at iba pang suportang hindi medikal
- Makakuha ng suporta sa panahon ng pagkakakunan, panganganak ng patay na sanggol, at pagpapalaglag

Maaari kang magkaroon ng doula sa anumang lugar tulad ng:

- Bahay mo
- Pagpapatingin sa isang tanggapan
- Isang ospital
- Sentrong paanakan



Simula Enero 1, 2023, ang mga serbisyo ng doula ay saklaw na benepisyo na ng Medi-Cal. Maaari ka na ngayong kumuha ng suporta mula sa isang doula (nagpapaanak) nang walang bayad.

Anong Mga Serbisyo Ng Doula Ang Sinasaklaw?

- Unang checkup (1 pagpapatingin)
- Hanggang 8 pang pagpapatingin bago, habang, o pagkatapos ng pagbubuntis
- Suporta sa panahon ng labor at panganganak, panganganak ng patay na sanggol, pagpapalaglag, o pagkakakunan
- Hanggang 2 hanay ng 3 oras na

Makakakuha ka lang ng mga serbisyo ng doula sa panahon ng:

- Pagbubuntis
- Labor at panganganak, kabilang ang panganganak ng patay na sanggol
- Pagkakakunan
- Pagpapalaglag
- Sa loob ng 1 taon pagkatapos ng iyong pagbubuntis



Kanino ako makikipag-ugnayan kung gusto kong matuto pa tungkol sa benepisyong ito? Tumawag sa Serbisyo sa Customer ng SFHP sa **1(800) 288-5555**, **1(415) 547-7800**, o **711** (TTY).



Maaari kang makipag-ugnayan nang direkta sa doula ng SFHP para sa pangangalaga. Para makahanap ng isang SFHP doula, sundin ang mga hakbang na ito:

1. Pumunta sa **[sfhp.org](https://www.sfhp.org)** at i-click ang “Maghanap ng Doktor”
2. I-click ang button na “Paghahanap” sa itaas ng page
3. I-click ang “Kategorya ng Provider” sa kanang bahagi ng screen at piliin ang “DOULA” mula sa drop-down na menu
4. I-click ang button na “Paghahanap” sa itaas ng “Kategorya ng Provider” upang makita ang aming listahan ng SFHP doula

Nilalayan ng SFHP na magkaroon ng malawak na grupo ng mga doula na makakapagsalamin ng iyong kultura at makakapagbigay ng mga pangangailangan mo.

Ano ang Postpartum na Pangangalaga?

Ang Panahon ng Postpartum ay ang panahon pagkatapos mong manganak. Ang panahong ito ay karaniwang tumatagal nang 6 hanggang 8 linggo ngunit maaaring umabot ng hanggang 1 taon. Maaari kang makaramdam ng mga pagbabago sa iyong katawan, aktibidad, at diyeta. Mahalagang manatili kang may kamalayan sa iyong katawan at kalusugan ng isip sa panahong ito. Ikaw ang pinakanakakaalam sa iyong katawan. Kung mayroong anumang hindi pangkaraniwan o nakakabahala para sa iyo, makipag-usap sa iyong provider.

Ilang Paksang Maaari Mong Talakayin sa Iyong Provider

- Pagpapasuso
- Postpartum depression
- Jaundice (madilaw na kulay sa mga mata, balat, at ihi)
- Mga Bakuna
- Mga pagsusuri sa bagong panganak
- Pag-develop ng bata



Magpaiskedyul ng pagpapatingin sa iyong doktor

Awtomatikong makakatanggap ka ng \$50 gift card sa mail kung mayroon kang pangkalusugang pagpapatingin pagkatapos manganak sa loob ng 2–12 linggo pagkatapos ng pagbubuntis.



Pagkatapos maipanganak ang sanggol

Maaari kang makakuha ng mga benepisyo ng Medi-Cal sa loob ng 12 buwan pagkatapos ng iyong pagbubuntis, anuman ang kinalabasan ng iyong pagbubuntis.

Sa isang pangkalusugang pagpapatingin pagkatapos manganak, susuriin ng iyong provider ng kalusugan kung maayos na gumagaling ang iyong katawan pagkatapos manganak.

Kung ikaw ay nalulumbay, walang emosyon, o nalulungkot sa lahat o halos lahat ng oras sa loob ng mahigit 2 linggo sa panahon o pagkatapos ng pagbubuntis, makipag-ugnayan sa iyong PCP o tumawag sa Carelon Behavioral Health sa **1(855) 371-8117** upang magpatingin para sa kalusugan ng isip.



Tingnan ang fact sheet na “Maternal na Kalusugan: Postpartum na Pangangalaga” para matuto pa tungkol sa pangangalaga pagkapanganak.



Bisitahin ang **sfhp.org/tl/wellness** para sa higit pang tool na makakatulong sa iyong manatiling malusog. Ang ilan sa mga ito ay mga tip sa kalusugan, klase sa pag-eehersisyo, grupo para sa pamamahala sa mga problema sa kalusugan, at suporta para sa paghinto sa paninigarilyo.