SFHP Care Plus
(HMO D-SNP)

Paano Mo Masusulit Ang Iyong Plano

2026 SFHP Care Plus
Guidebook ng Miyembro

Welcome sa SFHP Care Plus!

Ikinalulugod naming maging miyembro ka.

Naghahatid ang San Francisco Health Plan (SFHP) sa San Francisco ng abot-kaya at dekalidad na pangangalagang pangkalusugan sa loob ng halos 30 taon. Ngayon, kasama ang aming pinagkakatiwalaang network ng mga provider, ipagsasama namin ang iyong mga benepisyo sa Medicare at Medi-Cal sa iisang plano. **Isang kumpletong pangangalaga, na pinadali.**

Tutulungan ka ng guidebook na ito na maunawaan kung paano mo masusulit ang iyong plano. Matututo ka pa tungkol sa iyong mga benepisyo, network ng pangangalaga, at kung paano makuha ang pangangalagang kailangan mo. Kung mayroon kang mga tanong o kailangan mo ng tulong, narito ang team namin para sa iyo sa buong proseso.

Salamat sa pagpili sa **SFHP Care Plus**.

Taos-puso,
Yolanda R. Richardson
Chief Executive Officer
San Francisco Health Plan

Talaan ng Mga Nilalaman

Pagsisimula sa Iyong Daan Patungo sa Kalusugan kasama ang SFHP Care Plus	4
Paano Gumagana ang SFHP Care Plus	5
Lahat ng Benepisyo Mo, sa Iisang Plano	6
Libreng Karagdagang Benepisyo para sa Iyong Kalusugan	8
Pag-unawa sa Iyong Network ng Pangangalaga, ID Card, at PCP	10
Dito ang Simula ng Kumpletong Pangangalaga	12
Magsimulang Makatipid gamit ang iyong SFHP Care Plus OTC Card	14
Mabilis na Pagkuha ng Kinakailangang Inireresetang Gamot	16
Kunin ang Iyong Mga Pangmiyembrong Materyal Online at Mahahalagang Contact	18

Pagsisimula sa Iyong Daan Patungo sa Kalusugan kasama ang SFHP Care Plus

Hindi sigurado kung saan magsisimula? Bilang bagong miyembro, gawin ang tatlong mahahalagang hakbang na ito para manatiling malusog at makuha ang pinakamahusay na pangangalaga:

Punan ang iyong Pagtatasa sa Panganib sa Kalusugan (Health Risk Assessment, HRA)

Kung hindi mo pa ito nagagawa, dapat kang kumumpleto ng HRA sa unang 90 araw mo bilang miyembro. Tinutulungan ng HRA ang iyong team sa pangangalaga na maunawaan ang mga pangangailangang pangkalusugan mo at gawin ang iyong Pang-indibidwal na Plano sa Pangangalaga (Individualized Care Plan, ICP). Hindi pa ito napupunan? Alamin ang higit pa sa **pahina 12.**

I-book ang iyong Taunang Pagbisita para sa Wellness (Annual Wellness Visit, AWV)

Susi ang iyong Taunang Pagbisita para sa Wellness upang manatiling malusog. Kilalanin ang iyong pangunahing provider ng pangangalaga (primary care provider, PCP) at iiskedyul ang mga pangangalagang kailangan mo.

Alamin ang higit pa tungkol sa iyong AWV at PCP sa **pahina 12.**

Makipag-ugnayan sa iyong personal na Tagapamahala ng Pangangalaga

Makipagkonekta sa iyong Tagapamahala ng Pangangalaga ngayon. Nakikipagtulungan ang iyong Tagapamahala ng Pangangalaga sa iyo at sa mga doktor mo para magsaayos ng mga serbisyo at ihatid sa iyo ang pinakamahusay na pangangalaga.

Alamin ang higit pa sa **pahina 12.**

Kapag nagawa mo na ang tatlong bagay na ito sa iyong to-do list, masisimulan mo nang malaman ang iyong mga benepisyo, pangmiyembrong materyal, at higit pa:

Tuklasin ang mga saklaw na benepisyo mo

Ipinagsasama ng SFHP Care Plus ang mga benepisyo mo sa Medicare at Medi-Cal nang libre para sa mga serbisyong medikal at walang buwanang premium. Pumunta sa **pahina 6** para malaman kung ano ang saklaw at masulit ang iyong plano.

Alamin kung paano gamitin ang iyong mga LIBRENG karagdagang benepisyo

Nag-aalok kami ng iba't ibang karagdagang benepisyo tulad ng sa paningin, ngipin, pandinig, at Mga Espesyal na Karagdagang Benepisyo para sa may Hindi Gumagaling na Sakit (Special Supplemental Benefits for the Chronically Ill, SSBCI). Pumunta sa **pahina 8** upang matuto pa.

I-access ang impormasyong pangkalusugan mo sa Portal ng Miyembro

Bisitahin ang Portal ng Miyembro para makita ang iyong kasaysayan ng kalusugan, palitan ang iyong PCP, humiling ng bagong ID card, at higit pa. Hindi pa naka-sign up? Pumunta sa **sfhp.org/tl/careplus-portal** para gumawa ng account o i-access ang Portal.

Hanapin ang iyong mga pangmiyembrong materyal online

Bumisita sa sfhp.org/careplus-yourmaterials para makita ang mga pangmiyembrong materyal tulad ng Buod ng Mga Benepisyo, Listahan ng mga Saklaw nga Gamot, Direktoryo ng Provider at Parmasya, at higit pa.

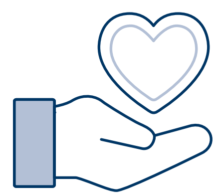
Tumawag sa Serbisyo sa Customer ng SFHP para sa anumang tanong

Narito kami para sa iyo. Tumawag sa **1(415) 539-2273, 1(833) 530-7327** (toll-free), o **711** (TTY), 8:00am–8:00pm. Bukas kami pitong araw sa isang linggo mula Oktubre–Marso, at sarado kami tuwing Sabado at Linggo mula Abril–Setyembre.

Paano Gumagana ang SFHP Care Plus

Pinagsasama ng SFHP Care Plus ang saklaw ng iyong Medicare atMedi-Cal para makatulong na mapadali ang pangangalagang pangkalusugan para sa iyo:

- **Isang** ID Card ng Miyembro para madaling ma-access ang lahat ng iyong serbisyo at benepisyo
- **Isang** tawag lang sa telepono kapag kailangan mo ng tulong, na may suporta sa iyong wika
- **Isang** Tagapamahala ng Pangangalaga para tulungan kang isaayos ang iyong naka-personalize na pangangalaga



Ang Saklaw para sa Iyo

- **$0 na gastos** para sa mga medikal na serbisyo—walang premium,deductible, o copay
- **Libreng** mga karagdagang benepisyo para panatilihin kang malusog, tulad ng sa ngipin, paningin, at acupuncture
- Pagsaklaw sa inireresetang gamot sa Part D ng Medicare na may mabababang copay

Ang Iyong Komunidad

- Nakikipagtulungan kami sa North East Medical Services (NEMS), isang pangkomunidad na sentro ng pangangalaga na may mga provider na kilala ang San Francisco at ang mga taong nakatira dito
- Maghanap ng mga doktor, espesyalista, at pangangalaga sa ospital na malapit sa iyo—lahat mula sa iyong lokal na planong pangkalusugan

Ang Iyong Team sa Pangangalaga

- Pinamumunuan mo ang iyong pangangalaga na suportado ng iyong Tagapamahala ng Pangangalag
- Iniuugnay ka ng iyong personal na Tagapamahala ng Pangangalaga sa pangangalaga at mga resource na kailangan mo, habang isinasaayos din ang iyong pangangalaga at tinutulungan kang makamit ang mga layunin mo
- Nagtutulungan ang iyong team sa pangangalaga upang siguruhing:
  - Alam ng lahat ng mga provider mo kung anong gamot ang ginagamit mo, upang iwasan ang mga side effect
  - Naibabahagi ang mga resulta ng pagsusuri sa mga angkop na provider para sa mas mainam at ligtas na pangangalaga

Lahat ng Benepisyo Mo, sa Iisang Plano

Ibinibigay ng SFHP Care Plus ang parehong saklaw sa Medicare at Medi-Cal, PATI mga karagdagang benepisyo, serbisyo, at naka-personalize na pangangalaga–lahat nang **walang karagdagang gastos** sa iyo. Magbabayad ka ng **$0** para sa lahat ng serbisyong medikal na nasa network. **Walang premium, walang deductible, walang copay.** Susuriin namin at pahihintulutan ang out-of-network na pangangalaga kung kailangan mo ng isang serbisyong hindi kayang ibigay ng network namin.

Alamin ang mga benepisyong medikal na nasa network:

Pangunahing Pangangalaga: $0 na Gastos

Saklaw ng plano namin ang Taunang Pagbisita para sa Wellness (AWV) para tulungan kang manatiling malusog. Binabayaran namin ito nang isang beses kada 12 buwan. Iniaalok din namin ang lahat ng pang-iwas sa sakit na pangangalaga na saklaw ng Part A at B ng Medi-Cal o Medicare, tulad ng bakuna sa trangkaso at pag-screen sa kanser. Makipag-ugnayan muna sa iyong pangunahing provider ng pangangalaga (PCP) para sa lahat ng regular at pang-iwas sa sakit na pangangalaga. Tutulungan ka ng iyong PCP na kontrolin ang mga kondisyong pangkalusugan tulad ng diabetes at mataas na presyon ng dugo, at maaari ka nitong i-refer sa isang espesyalista kung kinakailangan. Upang maghanap ng mga doktor at mga provider sa network mo, bumisita sa **sfhp.org/tl/careplus-providers.**

Pangangalaga ng Espesyalista*: $0 na Gastos

Matutulungan ka ng mga espesyalistang gamutin ang mga komplikado o hindi gumagaling (pangmatagalan) na kondisyong pangkalusugan. Kabilang sa mga halimbawa ng mga espesyalista ang mga cardiologist para sa mga kondisyon sa puso, dermatologist para sa mga kondisyon sa balat, at gastroenterologist para sa mga kondisyon sa tiyan at pantunaw.

Mga Pananatili sa Ospital: $0 na Gastos

Saklaw ng aming plano ang mga pananatili sa ospital para sa inpatient. Kabilang sa mga serbisyo sa-ospital ang surgery o iba pang paggamot, kasama ang mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip at paggamit ng ipinagbabawal na gamot.

Pang-emergency at Agarang Pangangalaga: $0 na Gastos

Saklaw ang mga pagbisita sa emergency room, agarang pangangalaga, at transportasyon gamit ang ambulansiya. Saklaw din ang mga hindi pang-emergency na transportasyon bilang karagdagang benepisyo–tingnan ang seksyon sa ibaba upang matuto pa. Gayunpaman, kung wala sa iyong network:

- Saklaw lang ang mga pang-emergency na pangangalaga sa loob ng U.S. at mga teritoryo nito
- Saklaw lang ang agarang pangangalaga sa U.S at mga teritoryo nito, o kung hindi makatwirang gamitin ang pangangalagang nasa network.

Mga Pagsusuring Medikal at Labooratoryo*: $0 na Gastos

Saklaw namin ang mga diagnostic na serbisyo sa radiology, tulad ng mga X-ray, MRI, at mga CAT scan. Saklaw din namin ang mga pagsusuri sa laboratoryo at diagnostic na procedure gaya ng pagsusuri sa dugo.

Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-iisip: $0 na Gastos

Kabilang ngunit hindi limitado sa mga pang-outpatient na serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip o pag-uugali ang:

- Indibidwal at panggrupong pagsusuri at paggamot sa kalusugan ng pag-iisip
- Intensibong Programa para sa Outpatient (Intensive Outpatient Program, IOP) at Bahagyang Pagpapaospital na Programa (Partial Hospitalization Program, PHP) na mga serbisyo

Nakikipagtulungan ang SFHP sa Carelon Behavioral Health upang maghatid ng mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip at pag-uugali. Tumawag sa Carelon at **1(855) 371-8117** (TTY **711**) o bisitahin ang **carelonbehavioralhealth.com** upang matuto pa.

Mga Serbisyo sa Karamdamang Paggamit ng Ipinagbabawal na Gamot: $0 na Gastos

Saklaw namin ang mga serbisyo sa Pag-screen, Pagtatasa, Maikling Interbensyon, at Referral sa Paggamot (Screening, Assessment, Brief Intervention and Referral to Treatment, SABIRT), at Programa sa Paggamot sa Paggamit ng Opioid (Opioid Treatment Program, OTP).

Rehabilitation Therapy: $0 na Gastos

Saklaw ang physical, occupational, at speech language therapy. Maaari mong makuha ang mga serbisyong ito sa maraming paraan, tulad ng:

- Mga departamentong pang-outpatient ng ospital
- Mga sariling opisina ng therapist
- Mga Komprehensibong Pasilidad para sa Rehabilitasyon ng Outpatient (Comprehensive Outpatient Rehabilitation Facilities, CORFs)
- Sa iyong tahanan

Podiatry at Orthotics: $0 na Gastos

Saklaw namin ang pag-diagnose at paggamot ng mga pinsala at sakit sa paa (tulad ng hammer toe o mga heel spur). Saklaw din namin ang mga kinakailangang serbisyong medikal para sa mga miyembrong may kondisyong nakaaapekto sa mga binti, gaya ng diabetes.

Matibay na Kagamitang Medikal (Durable Medical Equipment, DME)*: $0 na Gastos

Saklaw namin ang lahat ng medikal na kinakailangang DME na saklaw ng Medicare at Medi-Cal, tulad ng mga wheelchair (kabilang ang mga elektronikong wheelchair), saklay, at iba pang aprubadong gamit.

Mga Serbisyo sa Dialysis: $0 na Gastos

Saklaw ang mga serbisyo at suplay sa dialysis saan mo man ito kailanganin: sa ospital, sa pang-outpatient na sentro ng dialysis, o sa tahanan. Kinakailangan lang ang paunang pahintulot para sa mga serbisyong wala sa network.

24 na Oras na Linya para sa Payo ng Nurse: $0 na Gastos

Kung hindi ka sigurado sa dapat gawin o sa uri ng pangangalagang kailangan mo, tumawag sa Linya para sa Payo ng Nurse. Matutulungan ka nilang magpasya kung saan ka kukuha ng pangangalaga, paano magsimulang guminhawa sa tahanan, at higit pa. Tumawag sa **1(877) 977-3397** para kumausap sa isang nurse 24/7 at humingi ng tulong sa mga hindi pang-emergency na pangangalaga.

*Posibleng kailangan ng paunang pahintulot.

Libreng Karagdagang Benepisyo para sa Iyong Kalusugan

Sa SFHP Care Plus, nag-aalok kami ng mga karagdagang benepisyo para suportahan ang kabuuang kapakanan mo. Bisitahin ang aming website sa **sfhp.org/tl/careplus-benefits** para sa pangkalahatang-ideya ng mga karagdagang benepisyo mo, o tumawag sa Serbisyo sa Customer ng SFHP Care Plus upang matuto pa.

Kabilang sa mga karagdagang benepisyo mo ang:

Mga Over-the-Counter (OTC) na Pangkalusugan at Wellness Item

Mayroon kang **$150** sa iyong SFHP Care Plus OTC Card kada 3 buwan para sa mga aprubadong OTC item. Tingnan ang **pahina 14** para sa higit pang detalye kung paano gamitin ang iyong SFHP Care Plus OTC Card, kung saan bibili, at higit pa. O kaya, bumisita at magparehistro sa **andmorehealth.com** para alamin pa ang OTC na benepisyo mo.

Ngipin

Bilang miyembro ng SFHP Care Plus, mayroon kang libreng pangangalaga sa ngipin mula sa **Medi-Cal Dental** o **Liberty Dental** na mga provider.

- Saklaw ang taunang regular na pagsusuri mo (paglilinis at mga X-ray), mga restorative na serbisyo (mga crown at bridge), at rebasing ng pustiso. Maghahatid din ng mga serbisyo ang iyong provider sa pangangalaga ng ngipin ng mga serbisyong saklaw ng Medi-Cal Dental (kailangan ng paunang pahintulot ng ilang serbisyo). Tumawag sa **1(888) 704-9838** (TTY **711**) o bumisita sa **libertydentalplan.com** para maghanap ng provider at matuto pa.
- **Medi-Cal Dental Network:** Mayroon ka pa ring access sa lahat ng serbisyong sa ngipin na saklaw ng Medi-Cal Dental. Para makita ang kumpletong listahan ng mga serbisyong sinasaklaw ng Medi-Cal Dental, maghanap ng dentista sa network, o magsampa ng hinaing o reklamo, tumawag sa **1(800) 3226384** (TTY **1(800) 735-2922**) o bumisita sa **smilecalifornia.org.**

Alamin pa ang tungkol sa iyong mga benepisyo sa pangangalaga sa ngipin sa pamamagitan ng SFHP Care Plus: **sfhp.org/tl/careplus-dental.**

Paningin

Nakikipagtulungan ang SFHP Care Plus sa **VSP Vision Care (VSP)** para tulungan kang makuha ang pangangalaga sa paningin na kailangan mo. Bawat taon, makakakuha ka ng:

- **$0** na regular na pagsusuri sa paningin
- Makatanggap ng hanggang **$300** para sa salamin (mga frame at lens) o contacts sa halip na salamin
- Upang makahanap ng provider, bumisita sa **vsp.com/advantageretail,** o tumawag sa **1(855) 492-9028** at humingi ng tulong sa paghahanap ng doktor sa “Advantage” Network. Iuugnay ka ng VSP sa isang provider sa network.

Matuto pa tungkol sa pangangalaga ng mata sa VSP: **sfhp.org/tl/careplus-vision**.

Pandinig

Para suportahan ang mga pangangailangan mo sa pandinig, Nag-aalok ang SFHP Care Plus ng mga taunang benepisyo kabilang ang:

- **$0** na regular na pagsusuri sa pandinig
- Pagsusuri at pagsusukat para sa mga hearing aid
- Pagtanggap ng hanggang **$2,000** para sa mga hearing aid (para sa dalawang tainga)

Saklaw ang mga hearing aid o katulad na serbisyo kapag inireseta ng isang doktor o iba pang kwalipikadong provider. Direktang makipag-ugnayan sa mga provider na ito para magpa-iskedyul ng mga serbisyo:

- North East Medical Services (NEMS): Kausapin ang iyong PCP tungkol sa pangangalaga sa pandinig sa panahon ng iyong Taunang Pagbisita para sa Wellness. Makikita mo ang numero ng telepono ng PCP mo sa iyong ID Card ng Miyembro.
- University of the Pacific Audiology: Tumawag sa **1(415) 780-2001** o bumisita sa **hearingclinic.pacific.edu**
- Hearing and Low Vision Solutions: Tumawag sa **1(415) 742-4440** or bumisita sa **hearsf.com**

Para sa higit pang impomasyon sa mga benepisyo mo sa pangangalaga sa pandinig, bumisita sa **sfhp.org/tl/careplus-hearing.**

Acupuncture at Chiropractic

Nakikipagtulungan kami sa American Specialty Health (ASH) para maialok sa iyo ng mga benepisyong higit sa tipikal na saklaw ng Medicare. Bilang miyembro ng SFHP Care Plus, makakukuha ka ng:

- Acupuncture na pangangalaga: **$0** na copay, hanggang 24 na pagbisita kada taon
- Chiropractic na pangangalaga: **$0** na copay, hanggang 12 pagbisita kada taon

Para makahanap ng provider ng acupuncture o chiropractic sa ASH, bumisita sa **sfhp.org/tl/careplus-ash** o tumawag sa **1(800) 678-9133** o **1(877) 710-2746** (TTY).

Mga Karagdagang Benepisyo para sa mga Miyembrong may Hindi Gumagaling na Sakit (SSBCI)

Para sa mga kwalipikadong miyembrong may malulubhang kondisyon tulad ng diabetes o sakit sa puso, nag-aalok ang SFHP Care Plus OTC Card ng mga karagdagang benepisyo:

- Makatanggap ng **$20/buwan** para sa masusustansyang pagkain/grocery
  - Hindi nagro-rollover ang mga hindi nagamit na buwanang pondo
  - Gamitin ang SFHP Care Plus OTC Card mo sa mga kalahok na lokal na tindahan
- Tumanggap ng **$20/buwan** para sa mga utilidad (kuryente, tubig, heating, atbp.)
  - Hindi nagro-rollover ang mga hindi nagamit na buwanang pondo
  - Gamitin ang SFHP Care Plus OTC Card mo para magbayad ng mga bayarin sa utilidad online o sa telepono
- 24 na one-way na biyahe papunta sa mga lokasyong hindi pangkalusugan (simbahan, mga recreation center, tindahan ng grocery, atbp.)
  - Dagdag ang benepisyong ito sa iyong benepisyo sa transportasyon sa Medi-Cal

Gusto pang matuto tungkol sa pagiging kwalipikado bilang SSBCI, mga benepisyo, at kung paano magpa-iskedyul ng transportasyon sa SSBCI? Humingi ng suporta at ipasagot ang mga katanungan mo: **sfhp.org/tl/careplus-SSBCI.**

Pag-unawa sa Iyong Network ng Pangangalaga, ID Card, at PCP

North East Medical Services: Ang Iyong Network sa Pangangalaga

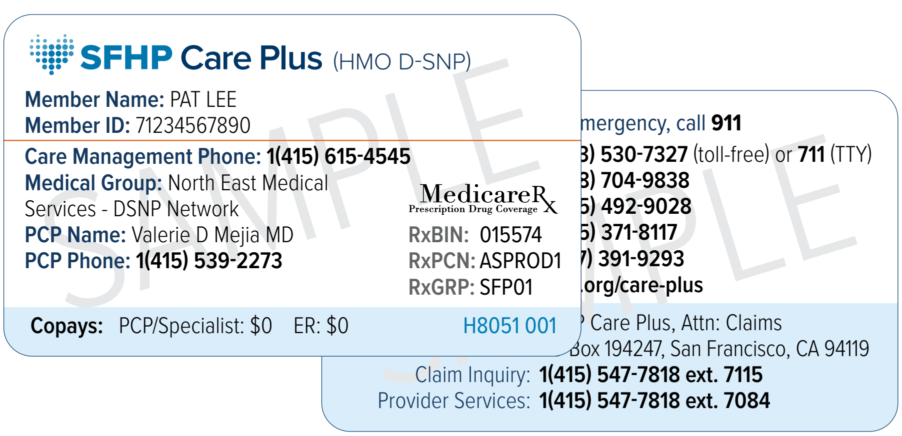
Nakikipagtulungan ang SFHP Care Plus sa North East Medical Services (NEMS) para mag-alok sa iyo ng naka-personalize at lokal na pangangalaga. May 28 klinika ang NEMS sa SF Bay Area at mahigit 200 provider na espesyalista sa iba't ibang uri ng pangangalaga. Sama-sama nating papasimplehin ang pagkuha mo ng pangangalagang pangkalusugang kailangan mo kapag kailangan mo.

Isang ID Card para sa Pagkuha ng mga Kinakailangang Pangangalaga at Pagsusuri

Kung wala ka pa nito, makakatanggap ka ng ID Card ng Miyembro ng SFHP Care Plus sa koreo sa lalong madaling panahon. Gamit ang iyong ID Card ng Miyembro, maa-access mo ang LAHAT ng benepisyo mo sa Medicare at Medi-Cal. Paki-ingatan ang card na ito at palagi itong dalhin.

Ipakita ang iyong ID Card kapag tumatanggap ka ng medikal na pangangalaga o kumukuha ka ng inireresetang gamot. Pinapaalam ng card mo sa mga provider ng pangangalagang pangkulusagan na isa kang miyembro ng SFHP Care Plus, at na hindi ka dapat singilin para sa mga medikal na serbisyo sa network. Kung mawawala mo ang iyong ID Card ng Miyembro, maaari kang tumawag sa Serbisyo sa Customer o bumisita sa Portal ng Miyembro para humingi ng bago: **sfhp.org/tl/careplus-portal.**

Mayroon ka bang dilaw na NEMS ID Card? Kung mas gusto mo, maaari mong patuloy na gamitin ang NEMS ID mo para makatanggap ng pangangalaga. Piliin mo mang ipakita ang iyong NEMS ID o ID Card ng Miyembro sa SFHP Care Plus, bibigyan ka ng access ng parehong card sa lahat ng benepisyo at serbisyo mo.



Kailangan ng tulong o may mga tanong tungkol sa ID Card mo?

Tumawag sa Serbisyo sa Customer ng SFHP Care Plus o bumisita sa **sfhp.org/tl/careplus-idcard** para sa suporta.

Pagtanggap ng Kinakailangang Pangangalaga nang Mabilis sa pamamagitan ng Iyong Pangunahing Provider ng Pangangalaga

Ang iyong pangunahing provider ng pangangalaga (PCP) ang iyong personal na doktor kung kailangan mong magpa-check up, kung gusto mo ng payo tungkol sa problema sa kalusugan, o kung kailangan mong magpagamot kapag nagkasakit o nasaktan ka. Nagbibigay ang PCP mo ng pang-iwas at hindi pang-emergency na pangangalagang pangkalusugan. Matutulungan ka nilang:

- Gamutin ang mga karaniwang sakit
- Kontrolin ang iyong mga kondisyon sa kalusugan at reseta
- Magpabakuna (mga turok) para maiwasan ang mga impeksyon tulad ng trangkaso
- Agad na makipagkita sa isang espesyalista, at higit pa!

Dapat kang magpatingin sa iyong PCP para sa Taunang Pagbisita para sa Wellness kada taon para masigurong may plano kang manatiling malusog. Para makipag-ugnayan sa iyong PCP, tingnan ang iyong ID Card ng Miyembro para mahanap ang kanyang pangalan, address at numero ng telepono.

Gustong palitan ang PCP mo? Bisitahin ang Portal ng Miyembro sa **sfhp.org/tl/careplus-portal** o makipag-ugnayan sa Serbisyo sa Customer ng SFHP Care Plus para sa tulong. Tumawag sa **1(415) 539-2273, 1(833) 530-7327** (toll-free), o **711** (TTY), 8:00am–8:00pm.

Dito ang Simula ng Kumpletong Pangangalaga

Makipagkonekta sa iyong Personal na Tagapamahala ng Pangangalaga

Kung hindi ka pa natatawagan, makakatanggap ka ng tawag ng pagbati mula sa iyong Tagapamahala ng SFHP Care Plus Care sa lalong madaling panahon. Ang iyong Tagapamahala ng Pangangalaga ang iyong pangunahing contact at resource sa SFHP Care Plus. Narito siya para iugnay ka sa naka-personalize na pangangalaga at suporta.

Ang Iyong Tagapamahala ng Pangangalaga ay:

- Nakikipagtulungan sa iyo, sa aming plano, at sa lahat ng iyong doktor at provider
- Tumutulong sa pag-aayos at pangangasiwa ng iyong pangangalaga
- Tinitiyak na makukuha mo ang kailangan mo at maaabot mo ang iyong mga layuning pangkalusugan
- Maiuugnay ka sa iba pang resource, tulad ng Pansuportang Serbisyo sa Tahanan (In-Home Supportive Services, IHSS), medikal na inangkop na mga pagkain, at mga organisasyong pangkomunidad

Pagdating sa pangangalagang pangkalusugan, alam namin kung gaano kahalaga ang pagkakaroon ng taong maaasahan sa tabi mo. Kasama mo ang Tagapamahala ng Pangangalaga mo sa bawat hakbang sa daan mo patungo sa paghahanap ng mga provider, reseta, at pagpapadali ng pagtanggap ng pangangalagang kailangan mo.

Para makipag-ugnayan sa iyong Tagapamahala ng Pangangalaga at matuto pa tungkol sa mga benepisyo mo, tawagan ang Linya ng Pamamahala ng Pangangalaga ng SFHP Care Plus sa **1(415) 615-4545.**

Punan ang iyong Pagtatasa sa Panganib sa Kalusugan (HRA)

Dapat kang kumumpleto ng Pagtatasa sa Panganib sa Kalusugan (HRA) sa loob ng 90 araw matapos mag-enroll sa SFHP Care Plus at i-update ito kada taon. Ginagamit ang HRA para matukoy ang iyong mga pangangailangang pangkalusugan at panlipunan. Hindi pa natatapos ang HRA mo? Maaari kang tulungan ng iyong Tagapamahala ng Pangangalaga upang makumpleto ito.

Pagkatapos mong makumpleto ang HRA, magpapatingin ka sa iyong Tagapamahala ng Pangangalaga at team sa pangangalaga. Ang iyong team sa pangangalaga ay maaaring kinabibilangan mo, ng PCP mo, iba pang provider, tagapag-alaga, at miyembro ng pamilya.

Sama-sama ninyong gagamitin ang HRA mo para bumuo ng **Pang-indibidwal na Plano sa Pangangalaga (Individualized Care Plan, ICP)** batay sa iyong mga pangangailangan at layunin sa kalusugan. Ang ICP ay isang nakasulat na plano na nagtatala ng mga serbisyong matatanggap mo para manatiling malusog, mga layunin mo sa kalusugan, at ang timeline ng pagtanggap ng pangangalagang kailangan mo.

Ipa-iskedyul ang Iyong Taunang Pagbisita para sa Wellness (AWV)

Sa unang pagsali mo sa SFHP Care Plus, **paki-iskedyul ang iyong Taunang Pagbisita para sa Wellness (AVW).** Kada 12 buwan, sinasaklaw namin ang pagbisitang ito nang wala kang babayaran.

Isang importanteng paraan ang AWV para makilala mo ang iyong PCP. Sa pagbisitang ito, maaari kang:

- Magbahagi pa tungkol sa iyong mga pangangailangan at layunin sa kalusugan
- Bumuo ng plano sa pag-iwas sa sakit kasama niya batay sa iyong mga salik ng panganib sa kalusugan
- Makakuha ng suporta sa pagkain, pabahay, transportasyon, at higit pa

Para ipa-iskedyul ang Iyong AWV, maaari mong tawagan ang iyong PCP. Para hanapin ang kanyang numero ng telepono, tingnan ang harap ng iyong ID Card ng Miyembro. Puwede mo ring tawagan ang Serbisyo sa Customer upang humingi ng tulong sa pagpapa-iskedyul ng pagbisitang ito.

Tumanggap ng 24/7 na Pangangalaga sa Mga Oras Pagkatapos ng Opisina sa Teladoc

Ang PCP mo dapat ang una mong tawagan para makuha ang pangangalagang kailangan mo. Kung hindi available ang iyong PCP, magagamit mo ang Teladoc para tumawag sa provider gamit ang telepono o video 24/7. Maaari kang makatanggap ng pangangalaga para sa mga simple at hindi pang-emergency na problemang pangkalusugan, tulad ng:

- Kapag mayroon kang lagnat o trangkaso
- Kung may mga pagkirot at pananakit ng kasukasuan mo
- Kapag may mga problema ka sa balat

Para sa tulong sa mga ito at mga katulad na isyu, bumisita sa **sfhp.org/tl/careplus-teladoc.** Kailangan ng tulong para mag-sign up sa isang online na Teladoc account? Tumawag sa Teladoc sa **1(800) 835-2362** para sa suporta at matuto pa.

Magsimulang Makatipid gamit ang iyong SFHP Care Plus OTC Card

Ang Iyong Over-the-Counter (OTC) na Benepisyo

Kada quarter (3 buwan) na naka-enroll ka sa SFHP Care Plus, **awtomatiko kang makakatanggap ng $150 sa SFHP Care Plus OTC Card** mo. Halimbawa, kung kwalipikado ka alinmang araw sa Enero hanggang Marso, makakakuha ka ng **$150** sa tatlong buwang yugtong iyon. Simula ika-1 ng Abril, popondohan ang card mo ng bagong **$150** na allowance para sa Abril hanggang Hunyo.

Nakikipagtulungan kami sa *&more*™* para maialok ang OTC na benepisyong ito. Para sa higit pang detalye kung paano gamitin ang card mo, saan bibili, at higit pa, bumisita at magparehistro sa andmorehealth.com o tumawag sa **1(855) 263-6673** (TTY **711**).

Magagamit mo ang SFHP Care Plus OTC Card mo para:

- Bumili ng mga aprubadong OTC na item tulad ng mga hindi inireresetang gamot, benda, at panggamot sa trangkaso
- Bumili nang personal o online sa mga convenient store tulad ng Costco, CVS, Walgreens, at higit pa

Kung wala ka pa nito, matatanggap mo ang iyong SFHP Care Plus OTC Card at OTC catalog sa koreo sa lalong madaling panahon. Sundin ang mga hakbang para i-activate ang card mo, at pagkatapos ay handa ka nang mamili! Kada quarter, sasaklawin ang mga pagbili mo hanggang sa maubos mo ang buong **$150** na OTC na pondo. Hindi nagro-rollover ang mga hindi nagamit na pondo sa susunod na quarter, kaya siguraduhing gamitin ang mga ito bago mag-expire.

3 Madaling Paraan Para Mamili

Sa tindahan

Maghanap ng tindahang malapit sa iyo sa pamamagitan ng pagbisita sa **andmorehealth.com** o paggamit ng store finder sa mobile app ng andmore. Para i-download ang mobile app, hanapin ang *"andmore"* sa App Store o Google Play. Para mag-check out kapag nasa tindahan ka na, i-swipe lang ang iyong SFHP Care Plus OTC Card.

Online

Bumisita sa **andmorehealth.com** para mamili mula saanman, o gamitin ang mobile app. Magdagdag lang ng mga item direkta mula sa iyong catalog, mag-check out, at ipa-deliver ang mga ito sa iyong pinto.

Gamit ang telepono

Tumawag sa *&more* nang direkta sa **1(855) 263-6673** o **711** (TTY). Tutulungan ka nilang makuha ang kailangan mo, na ide-deliver direkta sa iyong pinto.

*Ang *&more* Benefits Prepaid Mastercard® ay iniisyu ng Avidia Bank, alinsunod sa lisensya mula sa Mastercard Incorporated. Ang paggamit ng card na ito ay napapailalim sa mga tuntunin at kondisyon ng Kasunduan sa Cardholder.

Mga Espesyal na Karagdagang Benepisyo para sa may Hindi Gumagaling na Sakit (SSBCI)

Kwalipikado para sa karagdagang buwanang pondo ang ilang miyembrong may hindi gumagaling na kondisyon tulad ng diabetes o sakit sa puso:

- Makatanggap ng **$20/buwan** para sa masusustansyang pagkain/grocery
- Makatanggap ng **$20/buwan** para sa upa/utilidad (kuryente, tubig, heating, pag-reimburse ng upa, atbp.)

Kada buwan, ilo-load ang mga pondong ito sa SFHP Care Plus OTC Card mo. HINDI nagro-rollover ang mga hindi nagamit na pondo, kaya siguraduhing gamitin ang pondo mo kada buwan. Hiwalay na pondo ang mga ito at hindi maaaring pagsamahin. Puwede mong gamitin ang pondong ito sa personal o online.

Saklaw din sa programang SSBCI ang 24 na one-way na biyahe sa mga hindi medikal na lokasyon. Para matuto pa tungkol sa kung sino ang kwalipikado para sa mga benepisyo ng SSBCI, makipag-ugnayan sa PCP mo o tumawag sa Serbisyo sa Customer ng SFHP Care Plus. O, bumisita sa **sfhp.org/tl/careplus-SSBCI** para sa higit pang impormasyon.

Ang mga nabanggit na benepisyo ay bahagi ng espesyal na karagdagang programa para sa may hindi gumagaling na sakit. Hindi kwalipikado ang lahat ng miyembro.

Mabilis na Kumuha ng Kinakailangang Inireresetang Gamot

Nag-aalok ang SFHP Care Plus ng maraming iba't ibang gamot para suportahan ang kalusugan at kapakanan mo. Layunin naming mapadali ang pagkuha mo ng inireresetang gamot na kailangan mo, kung kailan mo ito kailangan.

Nakikipagtulungan kami sa MedImpact para mag-alok sa iyo ng benepisyong inireresetang gamot, Bisitahin ang website nila para gumawa ng online account at pamahalaan o i-order ang iyong mga reseta online: medimpactdirect.com. O tumawag sa **1(877) 391-9293.**

Sa SFHP Care Plus, makakatanggap ka ng buong saklaw ng inireresetang gamot sa Part D ng Medicare:

- Walang copay para sa mga gustong generic (Tier 1) at piling saklaw na gamot (Tier 6) para kontrolin ang mga hindi gumagaling na kondisyon, at walang copay para sa karamihan ng pang-adult na Part D na bakuna
- Kunin ang mga inireresetang gamot mo mula sa mga retail na parmasyang nasa network, o tumawag sa Serbisyo sa Customer para maipadala ang mga ito sa pinto mo mismo nang walang kahirap-hirap (hindi nailalapat sa mga Tier 5 na gamot)
- Kung kailangan mo ng pinalawig na saklaw ng mga gamot, maaari kang makakuha ng pang-100 araw na supply mula sa iyong lokal na parmasya o sa pamamagitan ng mail-order

Napapailalim sa isa sa anim na tier ang bawat gamot na saklaw namin. Ang isang tier ay grupo ng mga gamot na pangkalahatang magkakapareho ng uri. Nakadepende sa tier nito ang halagang babayaran mo para sa partikular na gamot.

Para alamin pa ang saklaw ng inireresetang gamot sa iyo, mga benepisyo, at parmasyang nasa network, bumisita sa **sfhp.org/tl/careplus-pharmacy.**

Gustong mag-sign up para sa mail-order na pag-deliver ng mga inireresetang gamot sa iyo? Bumisita sa **medimpactdirect.com** para matuto kung paano magsimula.

Low Income Subsidy (LIS) o Karagdagang Tulong para Bayaran ang mga Gamot

Bilang miyembro ng SFHP Care Plus, awtomatiko kang ie-enroll sa isang programa ng Medicare na tinatawag na Low-Income Subsidy (LIS) or Karagdagang Tulong. Sa Karagdagang Tulong, magbabayad ka ng mas mabababang copay para sa mga saklaw naming generic at brand-name na gamot. Bumisita sa **medicare.gov/basics/costs/help/drug-costs** upang matuto pa tungkol sa Karagdagang Tulong.

Depende sa antas ng Karagdagang Tulong kung saan ka kwalipikado, nakalista sa talahanayan sa ibaba ang halagang babayaran mo para sa aming mga saklaw na droga sa 2026. Papadalhan ka namin ng abiso para kumpirmahin ang iyong antas ng Karagdagang Tulong. Maaari ka ring tumawag sa Serbisyo sa Customer para sa tulong.

	LIS 1	LIS 2	LIS 3
Tier 1 – Gustong Generic	$0	$0	$0
Tier 2* – Generic	$5.10	$1.60	$0
Tier 3* – Gustong Brand Name (kasama ang ilang generic na gamot)	$12.65	$4.90	$0
Tier 4* – Hindi Gustong Generic at Brand Name	$5.10 generic/ $12.65 branded	$1.60 generic/ $4.90 branded	$0
Tier 5* – Espesyalisado (mahal na gamot na nangangailangan ng espesyal na pangangasiwa o masusing pagbabantay)	$5.10 generic/ $12.65 branded	$1.60 generic/ $4.90 branded	$0
Tier 6* – Piling Pangangalaga (kasama ang mga gustong generic na gamot na nakakatulong na kontrolin ang mga hindi gumagaling na kondisyon)	$0	$0	$0

*Pakitingnan ang Listahan ng Gamot ng SFHP Care Plus para malaman kung kailangan ng gamot mo ng paunang pahintulot, step therapy, o kung may limitasyon ito sa dami.

Hanapin ang mga Gamot na Kailangan Mo at Makatipid sa mga ito

Kahit na kumuha ka ng pang-30 araw o pang 100 araw na supply, pareho ang halagang binabayaran mo. Makatipid pa sa iyong mga reseta sa pamamagitan ng pag-order ng supply para sa karagdagang araw!

Para makahanap ng parmasyang malapit sa ito, bumisita sa sfhp.org/careplus-pharmacies

Para maghanap sa aming Listahan ng mga Saklaw na Gamot at kumpirmahin kung saklaw ang gamot mo, ang tier nito, at kung generic o brand-name ito, bumisita sa **sfhp.org/tl/careplus-druglist.**

Kung kailangan mo ng tulong o may mga tanong ka tungkol sa iyong benepisyo sa inireresetang gamot, tumawag sa Serbisyo sa Customer.

Kunin ang Iyong Mga Pangmiyembrong Materyal Onlin

Maaari mong tingnan o i-download ang pinakabagong materyal ng SFHP Care Plus online sa **sfhp.org/tl/careplus-yourmaterials**. O, bisitahin ang Portal ng Miyembro sa **sfhp.org/tl/careplus-portal.**

Kabilang sa mga pangmiyembrong materyal mo ang:

Direktoryo ng Provider at Parmasya – Maghanap ng mga doktor, propesyonal sa kalusugan ng pag-uugali, ospital, at iba pang provider sa network mo. Maaari ka ring maghanap ng mga provider sa network sa pamamagitan ng paggamit ng tool na “Maghanap ng Doktor” sa aming website. Hanapin ang aming SFHP Care Plus D-SNP Network.

Handbook ng Miyembro – Alamin pa ang tungkol sa iyong saklaw, mga benepisyo, at karapatan at responsibilidad bilang miyembro ng SFHP Care Plus.

Listahan ng Mga Saklaw na Gamot (Formulary) – Hanapin ang buong listahan ng mga gamot na sakop ng SFHP Care Plus sa **sfhp.org/tl/careplus-druglist.**

Gusto mo ba ng naka-print na kopya ng mga materyal na ito? Tumawag sa Serbisyo sa Customer ng SFHP Care Plus at ipapadala namin ito sa iyo sa loob ng 3 araw ng negosyo. Maaari mo ring hingin ang mga materyal nang libre sa ibang format, gaya ng malaking print, braille, o audio.

Kung may mga tanong ka o kailangan mo ng tulong, tumawag sa Serbisyo sa Customer sa **1(415) 539-2273, 1(833) 530-7327** (toll-free), o **711** (TTY), 8:00am–8:00pm. Bukas kami pitong araw sa isang linggo mula Oktubre–Marso, at sarado kami tuwing Sabado at Linggo mula Abril–Setyembre.

Mahahalagang Contact

Narito kami upang tulungan kang mabilis na makatanggap ng kinakailangang pangangalaga, at gamutin ka nang may galang at respeto.

Serbisyo sa Customer ng SFHP Care Plus – Matutulungan ka namin sa iyong wika. Tumawag sa **1(415) 539-2273, 1(833) 530-7327** (toll-free), o **711** (TTY), 8:00am–8:00pm. Bukas kami pitong araw sa isang linggo mula Oktubre–Marso, at sarado kami tuwing Sabado at Linggo mula Abril–Setyembre.

Puwede ka ring magpadala ng nakasulat na liham o kahilingan sa amin sa

SFHP Care Plus
PO Box 194247
San Francisco, CA 94119

Ang Iyong Pangunahing Provider ng Pangangalaga (PCP) – Hanapin ang pangalan, address, at numero ng telepono ng iyong PCP sa iyong ID Card ng Miyembro.

Manatiling Konektado sa Social Media – I-follow kami sa Instagram (@sfhealthplan) at Facebook (San Francisco Health Plan) para sa pinakabagong balita sa SFHP, content sa edukasyong pangkalusugan, mga event, at higit pa.

Mga Resource sa Kalusugan at Wellness – Nag-aalok kami ng maraming paraan para mapamahalaan at mapanatili mo ang pinakamagandang kalusugan mo.

- **Library ng Edukasyong Pangkalusugan:** Tumuklas ng madadaling basahing fact sheet sa maraming iba't ibang mga paksa sa kalusugan. Tumingin o mag-download ng mga resource ng edukasyong pangkalusugan sa **sfhp.org/tl/health-ed**.
- **Mga Klase sa Kalusugan at Grupong Pansuporta:** Kung gusto mo mang maging aktibo, kontrolin ang mga sakit, o pagbutihin ang iyong kalusugan, nag-aalok kami ng mga lokal na klase nang wala kang babayaran. Bumisita sa **sfhp.org/tl/health-classes** o **sfhp.org/tl/support-groups** upang matuto pa.
- **Mga Kapaki-pakinabang na Blog:** Para sa mga tip sa pananatiling malusog, impormasyon sa mga kariniwang kondisyon sa kalusugan, at higit pa, tingnan ang aming mga blog sa **sfhp.org/tl/news.**

SFHP Care Plus

Medicare + Medi-Cal, Pinadali para sa Iyo.

sfhp.org/tl/careplus-getstarted

TUMAWAG SA	**1(415) 539-2273, 1(833) 530-7327** (toll-free), o **711** (TTY) Bukas kami nang 8:00am–8:00pm, pitong araw sa isang linggo mula Oktubre hanggang Marso, at sarado kami tuwing Sabado at Linggo mula Abril hanggang Setyembre.
SUMULAT SA	SFHP Care Plus, PO Box 194247, San Francisco, CA 94119

I-follow Kami sa Social Media

Facebook
@sanfranciscohealthplan

YouTube
@sanfranciscohealthplan

Instagram
@sfhealthplan

Threads
@sfhealthplan

©2026 San Francisco Health Plan H8051_TD001352CTL_M 1025