

Medi-Cal Guidebook ng Miyembro



Pinakabago mula noong Oktubre 2025



**San Francisco
Health Plan™**

Welcome sa SFHP!

Nagagalak kaming makasama ka namin.

Simula noong 1994, ang San Francisco Health Plan (SFHP) ay nagbibigay na ng de-kalidad at abot-kayang pangangalagang pangkalusugan para sa mga San Franciscan. Kami ay isang lokal na plano sa kalusugan na idinisenyo ng at para sa ating komunidad. Kasama ang aming mga provider at partner sa komunidad, nakatuon kami na matanggap mo ang pangangalagang kailangan mo, kapag kailangan mo ito.

Salamat sa pakikibahagi sa paglalakbay na ito kasama namin.

Yolanda R. Richardson
Chief Executive Officer
San Francisco Health Plan



Mga Nilalaman

I-access ang SFHP pg. 4

Maghanap ng Impormasyon ng Miyembro at Mga Resource
Mga ID Card mo

Makatanggap ng Kinakailangang Pangangalaga pg. 10

Paano Ibinibigay ng SFHP
ang Pinakamahusay na
Pangangalaga parra sa Iyo

Iyong Provider ng
Pangunahing Pangangalaga

Makatanggap ng Pangangalagang
Pang-iwas sa Sakit

Bumisita sa Espesyalista

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

Makatanggap ng
Pangangalaga Anumang Oras

Higit pang Suporta para sa
Iyong Mga Pangangailangan
sa Kalusugan

Mga Benepisyo ng Medi-Cal
para sa Iyo at sa Pamilya Mo

Mga Pinalawig na Opsyon
at Suporta sa Pangangalaga

Pananatiling Malusog pg. 38

Mga Resource sa Edukasyong Pangkalusugan

Maghanap ng Mga Lokal na Klase sa Kalusugan

Makakuha ng Pera para sa Mga Pagpapatingin sa Kalusugan

Higit pang Impormasyon pg. 42

Ibahagi ang Iyong Mga Karanasan sa Pangangalagang Pangkalusugan

Mga Karapatan at Responsibilidad Mo

Mahahalagang Contact

I-access ang SFHP

Bilang miyembro ng San Francisco Health Plan (SFHP), mahalaga sa amin ang iyong kalusugan.

Narito kami para matulungan kang makatanggap ng iyong pangangalaga at mga benepisyo ng miyembro. Kung mayroon kang mga tanong tungkol sa iyong mga benepisyo sa pangangalagang pangkalusugan o kung kailangan mo ng tulong para makatanggap ng mga serbisyo, gamitin ang mga resource ng miyembro sa seksyong ito para makahingi ng tulong at impormasyong kailangan mo.





Maghanap ng Impormasyon ng Miyembro at Mga Resource

Serbisyo sa Customer

Nakikipag-usap ang aming team ng Serbisyo sa Customer ng SFHP sa maraming wika at matutulungan ka nila sa wikang kailangan at gusto mong gamitin sa pag-uusap. Matutulungan ka nilang makakuha ng mga nakasulat na materyal na nasa wikang kailangan mo nang libre. Masasagot din ng Serbisyo sa Customer ng SFHP ang mga tanong tungkol sa iyong mga benepisyo at serbisyong pangkalusugan, at matutulungan ka nila sa anumang problemang mayroon ka.

Tumawag sa **1(415) 547-7800**,
1(800) 288-5555 (toll-free), o **711** (TTY),
Lunes–Biyernes, 8:00am–5:00pm.

 **1(415) 547-7800**

Huwag kailanman ipadala ang iyong personal na impormasyon sa kalusugan sa email. Maaari mo kaming tawagan para makahingi ng tulong sa pamamagitan ng telepono.

Ang Aming Website – sfhp.org



May impormasyon at mga tool ang aming pang-mobile na website na makakatulong sa iyong:

- Makahanap ng provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP)
- Matuto pa tungkol sa iyong mga benepisyo
- Mag-download ng mga materyal para sa miyembro
- Makakuha ng mga tip at impormasyon sa kalusugan
- Maghain ng reklamo o mag-ulat ng problema
- At higit pa

 **sfhp.org**





Portal ng Miyembro ng SFHP

Mag-sign up para sa aming ligtas at secure na Portal ng Member para matingnan ang iyong impormasyon sa kalusugan sa kahit saan.

Sa Portal ng Miyembro, magagawa mong:

- Tingnan ang iyong ID Card ng Miyembro, humiling ng bagong ID Card ng Miyembro, mag-print ng pansamantalang card, o i-save ito sa telepono mo
- Palitan ang iyong provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP)
- Makita ang iyong kasaysayan ng kalusugan
- Matuto tungkol sa iyong mga gamot at kung ligtas na inumin ang mga ito kasabay ng iba pang gamot
- Makakuha ng mga tip at impormasyon sa kalusugan
- Mag-download mga materyal para sa miyembro
- Maghanap ng mga provider na nakikipag-usap sa wika mo
- At higit pa



sfhp.org/member-portal





Ang Iyong Mga Materyal para sa Miyembro

Makakatulong sa iyo ang iyong mga materyal para sa miyembro na matuto tungkol sa mga benepisyo mo, kung paano ka makakatanggap ng pangangalaga, at makakahanap ng mga provider.

Gamitin ang iyong Handbook ng Miyembro para:

- Matuto tungkol sa mga benepisyo at serbisyo ng Medi-Cal
- Alamin kung paano makipag-ugnayan sa mga provider na kailangan mo
- Matuto kung paano makatanggap ng pangangalaga para sa iyong anak

Kung ikaw ay 65 taong gulang pataas, o may kapansanan, makatanggap ka ng Direktoryo ng Provider at Pormularyo ng Gamot sa pamamagitan ng koreo.

Gamitin ang iyong Direktoryo ng Provider para maghanap ng nasa network na:

- Mga doktor
- Mga espesyalista
- Mga klinika
- Mga ospital
- At higit pa

Palagi mong makikita ang pinakabagong Handbook ng Miyembro, Direktoryo ng Provider, Pormularyo ng Gamot, at iba pang materyal para sa miyembro sa aming website o Portal ng Miyembro. Para makakuha ng naka-print na bersyon ng mga materyal para sa miyembro na ipapadala sa iyo sa pamamagitan ng koreo, tumawag sa Serbisyo sa Customer ng SFHP.



sfhp.org/member-materials





Mga ID Card Mo

ID Card ng Miyembro ng SFHP

Dapat kang makatanggap ng ID Card ng Miyembro ng SFHP sa pamamagitan ng koreo. Nagbibigay-daan ang iyong ID Card sa mga provider ng pangangalagang pangkalusugan na malamang miyembro ka ng SFHP.

Harap ng card

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN DOB: 26-Jan-74 Medical Group: Brown & Toland Physicians Hospital: CPMC Mission Bernal Campus	 Member ID #: 12345678901 Member CIN #: 123456789 Language: Tagalog
PAT LEE Program: Medi-Cal Clinic: Mission Neighborhood Health Center Primary Care Provider (PCP): Valerie D Mejia MD PCP Address: 240 Shotwell Street, San Francisco, CA 94110 PCP Phone #: 1(415) 547-7800 Show this ID card when you visit the doctor, hospital, or pharmacy.	 sfhp.org
CO-PAYMENTS: NONE	

Número ng ID ng Miyembro at numero ng CIN

Ospital ng network mo

Pangalan, address, at numero ng telepono ng iyong provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP)*

Posibleng maging tao o klinika sa kalusugan ang PCP mo, depende sa iyong pinili o itinalagang PCP.

May kapaki-pakinabang na impormasyon ang ID Card mo, tulad ng kung sino ang tatawagan para sa pangangalaga pagkatapos ng mga oras sa pagtatrabaho, pangangalaga ng paningin, pangangalaga ng ngipin, pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip, at higit pa.

Likod ng card

MEMBER INFORMATION		PROVIDER USE
1(415) 547-7800	SFHP Customer Service	This card does not guarantee eligibility for services. Please check for eligibility. Member has the right to an interpreter at every medical visit at no charge. Eligibility: 1(415) 547-7810 sfhp.org/providers Authorizations: 1(415) 547-7818 ext. 7080 sfhp.org/providers Notify plan prior to post-stabilization care at 1(415) 615-4525 Medi-Cal Rx: Medi-CalRx.dhcs.ca.gov Pharmacy BIN#: 022659 PCN#: 6334225
1(800) 288-5555	(toll-free)	
1(800) 835-2362	Teladoc 24/7 Phone or teladoc.com/sfhp	
1(800) 877-7195	Vision Care	
1(800) 322-6384	Dental Care	
1(855) 371-8117	Mental Health Care and Autism Treatment	ER services are covered at no cost to you. ER services outside of San Francisco are also covered. No prior authorization is needed. Pharmacy Benefit is not managed by SFHP. Contact Medi-Cal Rx: 1(800) 977-2273
1(415) 547-7830	TTY for the Deaf	
In case of emergency, call 911		

Palagi mong dalhin ang iyong ID Card.

Kapag natanggap mo na ang iyong ID Card, suriin ito para tiyaking tama ang impormasyon. Makakatanggap ka ng bagong ID Card na ipapadala sa iyo sa pamamagitan ng koreo nang libre kung:

- Mali ang iyong impormasyon
- Pinalitan mo ang iyong PCP o address mo
- Nawala o ninakaw ang iyong card
- Pinalitan mo ang iba pang impormasyon

Kung ang iyong Medikal na Grupo ay SFHP Direct Network (SDN), hindi ka makakakita ng pangalan at numero ng telepono ng PCP sa ID Card mo.

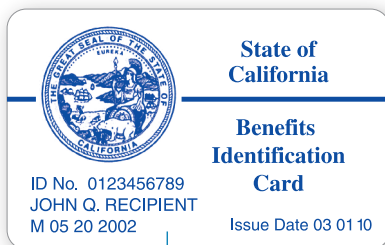
Kung hindi mo pa natatanggap ang iyong ID Card, o kailangan mo ng bagong ID Card, **tumawag sa Serbisyo sa Customer** o **gamitin ang Portal ng Miyembro** para humiling ng bagong card.

Medi-Cal BIC Card

Makakatanggap ka rin ng Identification Card para sa Mga Benepisyo (Benefits Identification Card, BIC) o Medi-Cal Card mula sa Estado ng California. Posibleng kailanganin mong ipakita ang iyong BIC card para sa ilang serbisyo. Kung mayroon kang mga tanong tungkol sa iyong BIC card o kailangan mo ng bagong BIC card, tumawag sa San Francisco Human Services Agency sa **1(855) 355-5757**.



“Poppy” na disenyo
Inisyu simula noong Setyembre 2016



“Asul at Puti” na disenyo
Inisyu bago ang Setyembre 2016

Makuha ang Kailangang Pangangalaga

Nakatuon ang SFHP sa pagbibigay sa iyo ng pinakamahusay na pangangalaga na posible para magkaroon ka ng maayos at aktibong buhay. Narito kami para matulungan kang mahanap ang mga provider at espesyalistang kailangan mo, at makatanggap ng nasa oras at de-kalidad na pangangalaga.

Bisitahin ang aming website para malaman kung paano makakatanggap ng pangangalagang kailangan mo, kung kanino makikipag-ugnayan, at kung gaano katagal para magkaroon ng appointment.



sfhp.org/get-care-now





Paano Ibinibigay ng SFHP ang Pinakamahusay na Pangangalaga para sa Iyo

Ang SFHP ay isang plano ng pinapamahalaang pangangalaga. Ibig sabihin nito, nagtutulungan ang iyong provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP), klinika, ospital, at mga espesyalista para maibigay sa iyo ang de-kalidad na pangangalaga.

Narito ang ilang paraan kung paano namin ibinibigay sa iyo ang pinakamagandang karanasan sa pangangalagang pangkalusugan:

Ibinabahagi namin ang impormasyong nauugnay sa iyong pangangalaga sa mga doktor at espesyalista mo para matulungan kang matanggap ang pinakamahusay na kabuuang paggamot.

Mapipili mo ang iyong PCP o klinika.

Makakatanggap ka ng pangangalaga sa wikang nauunawaan mo.

Maaari kang pumunta sa mga libreng klase sa kalusugan para matuto tungkol sa pagtigil sa paninigarilyo, diabetes, pagiging magulang, pagkontrol sa hika, kalusugan ng kababaihan, at higit pa.

Matutulungan ka ng aming team ng Serbisyo sa Customer sa mga tanong o problema tungkol sa iyong mga benepisyo at serbisyo.

Matutulungan ka ng aming team ng Pamamahala sa Pangangalaga na tasahin ang iyong mga pangangailangan sa kalusugan at makagawa ng plano sa pangangalaga. Kung mayroon kang mga tanong tungkol sa kung paano sinusuri ng aming team ang iyong mga pangangailangan at pangangalagang matatanggap mo, pakitawagan ang Serbisyo sa Customer.

Sumusunod ang SFHP sa mga pederal na batas sa mga karapatang sibil at hindi ito nandidiskrimina batay sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan, o kasarian.



Iyong Provider ng Pangunahing Pangangalaga

Ang iyong provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) ay doktor, klinika, nurse practitioner, o assistant ng doktor na nangangasiwa sa iyong pangangalagang pangkalusugan. Ipagpalagay ang iyong PCP bilang partner sa iyong paglalakbay sa kalusugan. Makakapagbigay ito sa iyo ng pangangalagang kailangan mo para mamuhay sa maayos at aktibong buhay.

Noong sumali ka sa SFHP, pumili ka ng isang provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP). Kung hindi ka pumili ng PCP noong sumali ka, may piniling PCP para sa iyo. **Nakalista ang pangalan, address, at numero ng telepono ng PCP mo sa iyong ID Card ng Miyembro.**

Kung ang medikal na grupo mo ay SFHP Direct Network (SDN), wala kang itinalaga ng SFHP na PCP.

Maliban kung isa itong emergency sa kalusugan, ang iyong PCP ay ang unang taong dapat mong tawagan kung kailangan mo ng check-up, gusto mo ng payo para sa problema sa kalusugan, o kung magkakasakit o masasaktan ka.

Bumisita sa iyong PCP para:

- Makakuha ng mga karaniwang check-up at mapigilan ang mga isyu sa kalusugan sa hinaharap
- Gamutin ang mga biglaan o panandaliang problema sa kalusugan
- Pamahalaan ang mga pangmatagalang kundisyon o sakit tulad ng diabetes
- At higit pa

Dapat mong subukang panatilihin ang parehong PCP, hangga't posible, para malaman nito ang iyong kasaysayan ng kalusugan at mga pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan.



Ang Iyong Unang Pagpapatingin sa PCP Mo

Kailangan mong magkaroon ng pagpapatingin sa check-up sa iyong PCP sa loob ng apat na buwan (120 araw) mula noong sumali ka sa SFHP. Sa iyong unang pagpapatingin, posibleng magtanong ang PCP mo tungkol sa iyong kasaysayan ng kalusugan, o magpasagot ng survey.

Makakatulong ang pagpapatingin sa iyong PCP ngayon na makilala ka nito at makakatulong ito sa iyong manatiling malusog. Sa panahon ng unang pagpapatingin na ito:

- Malalaman ng iyong PCP ang tungkol sa iyong mga pangangailangan sa kalusugan at salik ng panganib
- Maaari kang magtanong ng anuman tungkol sa iyong pisikal na kalusugan o kalusugan ng pag-iisip
- Maaari kayong makabuo, kasama ng PCP mo ng plano sa pangangalaga
- Maaari kang maikonekta ng iyong PCP sa pagkain, pabahay, transportasyon, at higit pa

Huwag maghintay hanggang sa maramdaman mong may sakit ka! Mas pinapadali at mas pinapabilis ng pagpapatingin sa iyong PCP ngayon na makatanggap ka ng pangangalaga sa hinaharap, dahil makikilala ka na nito at magkakaroon na ito ng iyong impormasyon.

Hilingin sa PCP mo na humiling ng mga kopya ng iyong mga medikal na rekord mula sa nakaraang PCP mo. Maaari mo itong hilingin sa iyong unang pagpapatingin sa bago mong PCP.

Matuto pa tungkol sa kung paano makakatulong sa iyo ang pagpapatingin sa PCP sa sfhp.org/provider-visits.

 sfhp.org/provider-visits

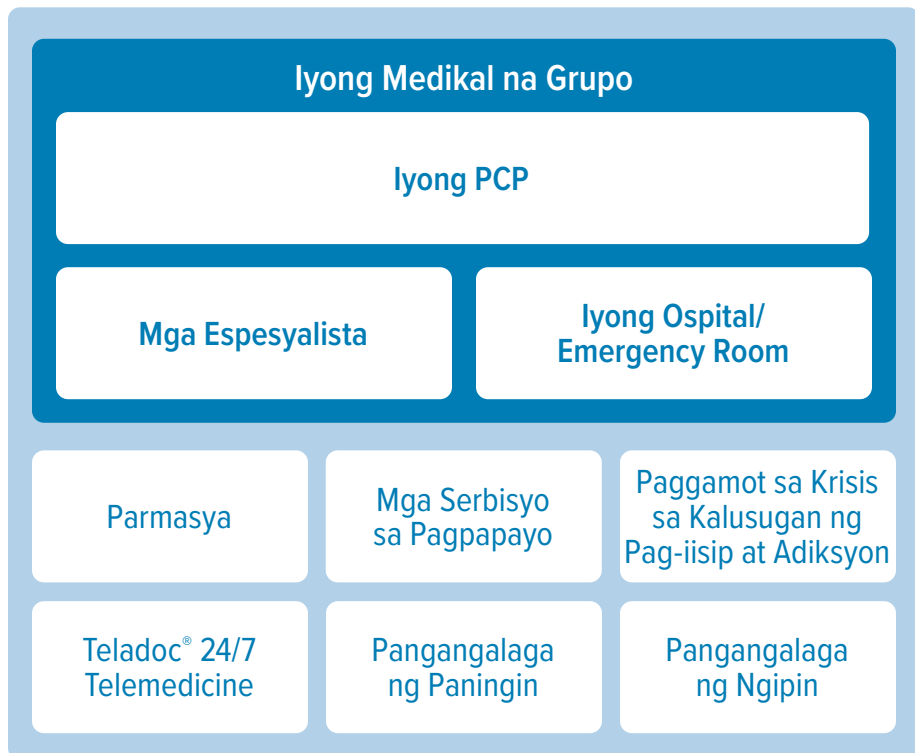


Kailangan ng tulong sa wika?

Tumawag sa opisina ng iyong doktor bago ang appointment mo, para maisaayos ang interpreter bago ang iyong appointment. Makakakuha ka ng interpreter nang libre.



Maunawaan ang Iyong Network ng Pangangalaga



Ang PCP mo ay bahagi ng iyong medikal na grupo. Ang iyong medikal na grupo ay binubuo ng iba pang provider na mga PCP at espesyalista.

Kapag pumili ka ng PCP, pumipili ka rin ng ospital at emergency room kung saan ka posibleng makatanggap ng pangangalaga. Kung may gusto kang gamitin na ospital, mangyaring pumili ng PCP na bahagi ng ospital na ito.

Makakatanggap ka rin ng pangangalaga tulad ng suporta sa kalusugan ng ngipin, paningin, at pag-iisip sa pamamagitan ng iyong network. Tingnan ang likod ng iyong ID Card ng Miyembro para makita kung sino ang tatawagan para sa mga serbisyong ito, o bisitahin ang **sfhp.org/your-network**.



sfhp.org/your-network



Pagpapalit ng Iyong PCP

Kung hindi mainam para sa iyo ang PCP mo, maaari kang pumili ng bagong PCP sa Portal ng Miyembro ng SFHP o sa pamamagitan ng pagtawag sa Serbisyo sa Customer ng SFHP. Depende sa iyong edad at kasarian, maaaring pangkalahatang practitioner, OB/GYN, family practitioner, internist, o pediatrician ang PCP mo.

Mga dapat itanong kapag pumipili ng iyong PCP:

- Malapit ba ang iyong PCP sa kung saan ka nakatira o nagtatrabaho?
- Madali bang bisitahin ang opisina ng iyong PCP sa pamamagitan ng sasakyan, MUNI, o BART?
- Nakikipag-usap ba ang iyong PCP sa wika mo?
- Ano ang espesyalisasyon sa paggamot ng iyong PCP?
- Nagtatrabaho ba ang iyong PCP sa gusto mong ospital?

Posible ka ring makapili ng nurse practitioner, sertipikadong nurse-midwife, o katulong ng doktor bilang iyong PCP.

Maaari kang pumili ng bagong PCP o maghanap ng mga provider sa iyong network online o sa pamamagitan ng paggamit sa Direktoryo ng Provider. Para maghanap ng mga doktor, espesyalista, klinika, at ospital online, bisitahin ang aming website sa **sfhp.org** at i-click ang button na “Maghanap ng Doktor.”



Pagpapatingin sa Iyong Provider ng Pangunahing Pangangalaga



Paggawa ng Appointment

Para makagawa ng appointment, tumawag sa iyong PCP o klinika. Ang numero ng telepono ay nasa iyong ID Card ng Miyembro. Kung kailangan mo ng tulong, tumawag sa Serbisyo sa Customer ng SFHP. Huwag kalimutang tumawag sa opisina o klinika ng doktor kung kailangan mong kanselahin o iiskedyul ulit ang iyong appointment.

Kung hindi English ang pangunahin mong wika, humiling ng interpreter bago ang iyong appointment Wala kang babayaran. Masasamahan ka ng interpreter nang personal o sa pamamagitan ng telepono.

Para sa pangangalagang hindi agaran, karaniwang magkakaroon ka ng appointment sa iyong PCP sa loob ng 10 araw ng negosyo o mas mababa.

Matuto pa tungkol sa mga karaniwang tagal ng paghihintay para sa mga appointment sa **sfhp.org/get-care-now**.



Maging Handa para sa Iyong Pagpapatingin

Para masulit ang iyong pagpapatingin sa PCP, magplano nang maaga:

- Isulat ang iyong mga tanong para hindi mo makalimutan ang mga ito.
- Kung kailangan mo ng interpreter, humiling sa opisina ng iyong provider o medikal na grupo para magsaayos ng Mga Serbisyo ng Interpreter bago ang appointment mo.
- Magdala ng listahan ng mga gamot at bitaminang iniinom mo.
- Magdala ng listahan ng anumang problema sa kalusugan na nararanasan mo o ng mga miyembro ng pamilya mo.
- Dalhin ang iyong mga rekord ng bakuna (ang listahan ng mga petsa kung kailan ibinigay ang mga bakuna para mapigilan ang mga sakit). Ito ay karaniwang nasa isang dilaw na card na ibinibigay sa iyo sa tanggapan ng doktor, klinika, o paaralan kung saan ibinigay ang mga bakuna.
- Dalhin ang iyong ID Card ng Miyembro at Medi-Cal Benefits Identification Card (BIC) mo.



Mga Regular na Check-up

Ang pagpunta sa iyong PCP para sa mga regular na check-up ay isang mahalagang bahagi para manatiling malusog. Sa panahon ng iyong pagpapatingin, posibleng gawin ng iyong PCP ang:

- Alamin ang iyong mga pangangailangan sa kalusugan at medikal na kasaysayan
- Makipag-usap tungkol sa anumang problema sa kalusugan o paggamit ng substance use na mayroon ka
- Suriin kung may mga nakatagong problema sa kalusugan, gaya ng mataas na cholesterol o mataas na presyon ng dugo
- Suriin ang mga gamot at bitaminang iniinom mo
- Magpasya kung kailangan mo ng anumang bakuna (mga shot)
- Magpasya kung kailangan mo ng iba pang serbisyo gaya ng pangangalaga ng espesyalista
- Tulungan kang maghanap ng provider ng kalusugan ng pag-iisip kung kailangan



sfhp.org/get-care-now





Kumuha ng Pangangalagang Pang-iwas sa Sakit

Ang mga benepisyo sa pangangalagang pang-iwas sa sakit tulad ng mga bakuna, regular na check-up, at pagsusuri sa mata at paningin ay makakatulong sa iyo na manatiling malusog at makita ang mga problema sa kalusugan bago pa lumala ang mga ito.

Makakatulong din sa iyo ang pangangalagang pang-iwas sa sakit na:

- Maiwasan ang pagkakasakit sa mga malubhang problema sa kalusugan tulad ng diabetes, sakit sa puso, at kanser
- Pamahalaan ang mga problema sa kalusugan na mayroon ka na
- Manatiling aktibo at malusog

Madaling kumuha ng pangangalagang pang-iwas sa sakit sa SFHP. Tumawag lang sa iyong PCP para magkaroon ng appointment. Makikita mo ang pangalan, address, at numero ng telepono ng PCP mo sa iyong ID Card ng Miyembro.



Sinasaklaw ng SFHP ang maraming serbisyo sa pang-iwas sa sakit nang libre. Kasama sa mga serbisyong ito ang:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ■ Edukasyon at Mga Klase sa Kalusugan | ■ Mga Pagpapatingin ng Batang Walang Sakit |
| ■ Kalusugan ng Pag-uugali | ■ Pangangalaga ng Ngipin |
| ■ Mga Bakuna | ■ Pangangalaga ng Paningin |
| ■ Mga Check-Up | ■ Prenatal na Pangangalaga |



sfhp.org/preventive-care-benefits





Bumisita sa Espesyalista

Maaari kang bumisita sa isang espesyalista kung kailangan mo ng pangangalaga ng eksperto para sa isang partikular na problema sa kalusugan. Ang mga espesyalista ay mga surgeon, doktor sa puso, doktor sa allergy, doktor sa balat, at iba pang doktor na nagtatrabaho sa isang bahagi ng pangangalagang pangkalusugan. Maire-refer ka ng iyong PCP sa isang espesyalista kung kailangan mo ng payo o paggamot ng eksperto para sa isang partikular na problema.

Maire-refer ka ng iyong PCP sa tamang espesyalista sa medikal na grupo mo. Kakailanganin mo ang isang referral mula sa iyong PCP para makapagpatingin sa espesyalista.

Posibleng kailanganin mong magpatingin sa espesyalista kung mayroon kang mga partikular na kundisyon, gaya ng:

- Hika
- Diabetes
- Mga problema sa puso

Para sa pangangalagang hindi agaran, ang karaniwang tagal ng paghihintay para sa appointment sa espesyalista ay 15 araw ng negosyo o mas mababa.

Makipag-ugnayan sa iyong PCP para malaman kung sa aling uri ng mga espesyalista mo posibleng kailanganing magpatingin. Nakalista ang numero ng telepono ng iyong PCP sa ID Card mo. Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng numero nito, tumawag sa Serbisyo sa Customer ng SFHP para makahingi ng tulong.



sfhp.org/specialists





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

Ang mga isyu sa kalusugan ng pag-iisip tulad ng pagkabalisa, depresyon, at mga problema sa kalusugan ng pag-uugali ay karaniwan at nakakaapekto sa maraming tao. Bumubuti ang pakiramdam ng karamihan sa mga tao kapag sumailalim sa paggamot. Posibleng gamot, pagpapayo, o pakikipag-usap sa isang espesyalista sa kalusugan ng pag-uugali ang paggamot.

Nakikipagtulungan ang SFHP sa Carelon Behavioral Health para magbigay ng mga serbisyo at paggamot sa kalusugan ng pag-iisip. Posible kang makatanggap ng mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip sa iyong klinikang pangkalusugan. Makakakuha ka rin ng mga outpatient na serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip nang libre sa SFHP. Makipag-usap sa iyong PCP kung mayroon kang mga isyu sa kalusugan ng pag-iisip.

Nagbibigay ang Carelon ng maraming serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip, kasama ang:

- One-on-one at nakagrupong pag-screen at paggamot (psychotherapy) sa kalusugan ng pag-iisip
- Psychological na pagsusuri para masuri ang iyong kundisyon ng kalusugan ng pag-iisip
- Gawain sa laboratoryo, mga gamot, at mga supply
- Psychiatric na pagtatasa at gamot kung kailangan
- Pag-screen, pagpapayo, at referral sa higit pang paggamot

Hindi mo kailangan ng referral para makatanggap ng mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip. Maaari kang tumawag sa Carelon Behavioral Health para matuto pa o magkaroon ng appointment sa **1(855) 371-8117**, o bisitahin ang **www.carelonbehavioralhealth.com**.



[carelonbehavioralhealth.com](http://www.carelonbehavioralhealth.com)



Mga Serbisyong May Espesyalidad sa Kalusugan ng Pag-iisip

Kasama sa mga serbisyong may espesyalidad sa kalusugan ng pag-iisip ang mga serbisyo sa outpatient at inpatient para magamot ang mga malubhang kundisyon sa kalusugan ng pag-iisip at pang-aabuso sa substance. Ibinibigay ang mga serbisyong may espesyalidad sa kalusugan ng pag-iisip ng San Francisco Behavioral Health Services (SFBHS). Tumawag sa SFBHS sa **1(415) 255-3737** o **1(888) 246-3333** (toll-free) o **1(888) 484-7200** (TTY), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

Kung hindi ka sigurado kung gaano kalubha ang kundisyon ng iyong kalusugan ng pag-iisip, tumawag sa Caelon Behavioral Health sa **1(855) 371-8117** (toll-free) o **1(800) 735-2929** (TTY), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.



sfhp.org/mental-health





Makatanggap ng Pangangalaga Anumang Oras

Agarang Pangangalaga

Makakatanggap ka kaagad ng agarang pangangalaga kapag kailangan mong matingnan ng provider.

Kasama sa ilang halimbawa kung kailan dapat tumanggap ng agarang pangangalaga ang:

- Kapag ikaw ay may sipon, trangkaso, o lagnat
- Kung mayroon kang impeksyon (balat, mata, tainga, atbp.)
- Kung mayroon kang problema sa tiyan (pananakit, pagsusuka, pagtatae)

Dapat kang makakuha ng isang appointment sa loob ng:

- 48 oras para sa mga agarang appointment sa iyong PCP
- 96 na oras para sa mga agarang appointment sa espesyalista

Para makahanap ng sentro ng agarang pangangalaga sa iyong network, bisitahin ang **sfhp.org/urgent-care**.



sfhp.org/urgent-care



Emergency na Pangangalaga

Bumisita lang sa isang emergency room sa ospital kung mayroon kang medikal na emergency.

Kasama sa ilang halimbawa ng mga medikal na emergency ang:

- Kung nahihirapan kang huminga at/o kinakapos ng hininga
- Kung mayroon kang pananakit sa dibdib o itaas na bahagi ng tiyan, o nakakaramdam ka ng presyon sa iyong dibdib
- Kung mayroon kang biglaang pamamanhid o panghihina sa mukha, braso, o binti

Kung sa palagay mo ay mapanganib sa buhay o lalala ang iyong isyu sa kalusugan patungo sa ospital, tumawag sa **911** para sa tulong.



911

Makipag-usap sa Doktor 24/7 gamit ang Teladoc®

Dapat na una mong tatawagan ang iyong PCP kapag kailangan mo ng pangangalaga. Kung hindi available ang iyong PCP, magagamit mo ang Teladoc para tumawag sa provider sa pamamagitan ng telepono o video 24/7 at makatanggap ka ng pangangalaga para sa mga simple at hindi emergency na problema sa kalusugan.

Kasama sa ilang halimbawa kung kailan gagamitin ang Teladoc ang:

- Kapag mayroon kang sipon o trangkaso
- Kung mayroon kang mga pagkirot at pananakit ng kasu-kasuan
- Kapag mayroon kang mga alalahanin sa balat

Para sa tulong sa mga ito at kaparehong isyu, bisitahin ang **sfhp.org/teladoc** o tumawag sa Teladoc sa **1(800) 835-2362**.



sfhp.org/teladoc



Linya para sa Payo ng Nurse

Ang Linya para sa Payo ng Nurse ay mahusay na resource para sa mga miyembrong naghahanap ng pangangalaga sa mga oras pagkatapos ng trabaho, mabilisang payo para sa pangangasiwa ng mga sintomas, at higit pa. Maaari kang makipag-usap sa nurse 24/7.

Kasama sa ilang halimbawa kung kailan gagamitin ang Linya para sa Payo ng Nurse ang:

- Kung mayroon kang sakit o ang anak mo, at hindi ka maaaring magkaroon ng appointment sa iyong PCP
- Kung hindi ka sigurado kung dapat kang pumunta sa emergency room
- Kung mayroon kang mga tanong sa kung paano magiging mas maayos ang pakiramdam sa bahay



1(877) 977-3397



Higit pang Suporta sa Iyong Mga Pangangailangan sa Pangangalaga

Higit pa sa pangangalagang pang-iwas sa sakit at emergency na pangangalaga ang iyong mga pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan—at ganoon din ang aming mga benepisyo. Nagbibigay ang SFHP ng package ng buong benepisyo para tiyaking makakatanggap ang mga miyembro ng malawak na hanay ng pangangalagang kailangan nila. Nasa ibaba ang iba pang serbisyo na kadalasang sinasaklaw ng Medi-Cal:

- Acupuncture
- Gamot sa kalye
- May kasanayang pag-aalaga
- Mga chiropractic na serbisyo
- Mga pambatang serbisyo
- Mga serbisyo ng dialysis
- Mga serbisyo ng health worker sa komunidad
- Mga serbisyo sa transgender
- Mga Suporta sa Komunidad
- Mga X-ray
- Occupational at physical therapy
- Pagpapalano ng pamilya
- Pangangalaga ng kalusugan sa bahay
- Pangangalaga ng ngipin (ibinibigay ng Medi-Cal Dental)
- Pangangalaga ng paningin (ibinibigay ng VSP Vision Care)
- Pangangalaga sa hospisyo at pangangalaga na pampakalma
- Pangangalaga sa kalusugang may kaugnayan sa pag-aanak
- Parmasya (mga inireresetang gamot na pang-outpatient na ibinigay ng Medi-Cal Rx)
- Pinahusay na pamamahala ng pangangalaga
- Programa sa Pag-iwas sa Diabetes (Diabetes Prevention Program, DPP)
- Transportasyon

Sa ilang sitwasyon, may mga limitasyon sa mga serbisyo at posibleng kailanganin mo ang isang referral. Para sa kumpletong listahan ng mga sinasaklaw ng benepisyo, limitasyon, co-payment, at hindi sinasaklaw na serbisyo, mangyaring sumangguni sa Handbook ng Miyembro o tumawag sa Serbisyo sa Customer ng SFHP.



sfhp.org/benefits





Mga Serbisyo sa Paningin sa VSP Vision Care

Nakapansin ka man ng mga pagbabago sa iyong paningin o kailangan mo lang ng regular na check-up, makakatanggap ka ng de-kalidad na pangangalaga ng paningin sa pamamagitan ng VSP Vision Care (VSP). Ang mga regular na check-up sa mata ay mahalagang paraan para mapigilan ang pagkawala ng paningin at makita ang mga sintomas ng mga problema sa kalusugan bago pa lumala ang mga ito.

Sa tulong ng VSP, mapapanatili mong maayos ang iyong paningin gamit ang mga benepisyo tulad ng:

- Isang regular na pagsusuri sa mata kada 24 na buwan. Para sa mga miyembrong may mga kundisyon tulad ng diabetes, posibleng kailanganin ang mga mas madalas na pagsusuri sa mata
- Mga salamin sa mata (sinasaklaw ang mga frame at lens)
- Mga contact lens na kinakailangan dahil sa medikal na kalagayan para sa mga kundisyon tulad ng aphakia, aniridia, at keratoconus
- At higit pa

Posibleng kailanganin ng SFHP na paunang aprubahan (paunang awtorisasyon) ang ilang partikular na serbisyo sa paningin.

Kanino Dapat Magpatingin para sa Pangangalaga ng Paningin?

Depende sa iyong mga pangangailangan sa pangangalaga ng paningin, posibleng kailanganin mong magpatingin sa **optometrist** o **ophthalmologist**:

Hindi mga doktor sa medisina ang mga **optometrist** (mga OD). Matutulungan ka nila sa pangunahing kalusugan ng mata, mga regular na pagsusuri, at mga salamin o contact lens. Para maghanap ng optometrist, bisitahin ang **vsp.com** o tumawag sa **1(800) 438-4560**. **Tiyaking banggitin na isa kang miyembro ng VSP.**

Ang mga **ophthalmologist** ay mga doktor sa medisina na nagsasagawa ng operasyon sa mata at gumagamot ng mga kumplikadong kundisyon sa kalusugan ng mata tulad ng mga katarata. Makipag-usap sa iyong PCP para makita kung kailangan mong magpatingin sa isang ophthalmologist para sa kalusugan ng mata mo.

Para matuto pa tungkol sa mga benepisyo sa pangangalaga ng paningin para sa mga nasa hustong gulang at bata, at kung paano magpaiskedyul ng pagpapatingin sa pamamagitan ng VSP, bisitahin ang **sfhp.org/vision**.



sfhp.org/vision





Mga Serbisyo ng Medi-Cal Dental

Mga serbisyo sa pangangalaga ng ngipin na ibinibigay ng Medi-Cal Dental. Sinasaklaw ng Medi-Cal Dental ang iba't ibang serbisyo sa pangangalaga ng ngipin para sa mga benepisyaryo ng Medi-Cal, gaya ng:

- Mga pagsusuri, paglilinis, at X-ray
- Mga crown
- Mga serbisyong pang-emergency para sa pagkontrol ng pananakit
- Scaling at root planing
- Mga pagpapabunot ng ngipin
- Mga buo at bahagyang pustiso
- Mga pasta ng ngipin
- Orthodontics para sa mga batang kwalipikado
- Mga paggamot sa root canal
- Topical fluoride

Kung mayroon kang anumang tanong o kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng dentista, tumawag sa Serbisyo sa Customer ng Medi-Cal Dental sa **1(800) 322-6384** o bisitahin ang **smilecalifornia.org**.



sfhp.org/dental



Mga Serbisyo ng Parmasya

Ang mga inireresetang gamot na mula sa parmasya ay sinasaklaw ng Medi-Cal Rx, hindi ng SFHP.

Posibleng sinasaklaw ng SFHP ang ilang gamot na ibinibigay sa iyo ng provider sa isang opisina o klinika.

Para alamin kung sinasaklaw ang isang gamot, o para makahanap ng parmasyang malapit sa iyo, bisitahin ang **medi-calrx.dhcs.ca.gov** o tumawag sa Medi-Cal Rx sa **1(800) 977-2273** (TTY **1(800) 977-2273** at pindutin ang **5**, o **711**).



medi-calrx.dhcs.ca.gov



Transportasyon

Nakikipagtulungan ang SFHP sa Modivcare para magsaayos ng mga biyahe papunta sa at mula sa mga sinasaklaw na serbisyo ng Medi-Cal nang libre. Ang mga sinasaklaw na serbisyo ng Medi-Cal ay:

- Mga pagpapatingin ,sa kalusugan para sa medikal na pangangalaga, pangangalaga ng ngipin, pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip, at pangangalaga sa paggamit ng substance
- Pagkuha ng mga medikal na supply o inireresetang gamot mula sa parmasya

Sinasaklaw ng SFHP ang dalawang uri ng transportasyon:

- Available ang Hindi Pang-emergency na Medikal na Transportasyon (Non-Emergency Medical Transportation, NEMT) kapag hindi mo magawang gumamit ng pampublikong transportasyon para makapunta sa mga pagpapatingin sa kalusugan, at kailangan mo ng medikal na suporta mula sa driver.
- Available ang Hindi Medikal na Transportasyon (Non-Medical Transportation, NMT) kapag kinumpirma mong wala kang iba pang paraan para makapunta sa mga sinasaklaw na serbisyong pangkalusugan, at hindi mo kailangan ng medikal na suporta mula sa driver.

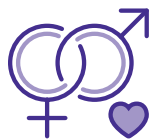
Para matuto kung paano at kung kailan magpapaiskedyul ng iyong susunod na biyahe, bisitahin ang **sfhp.org/transportation**.

 **sfhp.org/transportation**





Mga Benepisyo ng Medi-Cal para sa Iyo at sa Pamilya Mo



Pangangalaga sa Kalusugang Sekswal

Makakatulong sa iyo ang pangangalaga sa kalusugang sekswal na magkaroon ka ng ligtas at maayos na pakikipagtalik. Ang pangangalaga sa iyong kalusugang sekswal ay mahalaga para sa kabuuang pisikal na kalusugan at kalusugan ng pag-iisip mo, at makakatulong ito sa iyong maging mas kumportable at handa para sa pakikipagtalik.

Kabilang sa mga saklaw na serbisyo ang:

- Pag-iwas at pagsusuri sa HIV/AIDS
- Pagsusuri at paggamot sa impeksyong naipapasa sa pakikipagtalik (sexually transmitted infection, STI)
- Pre-Exposure Prophylaxis (PrEP) at Post-Exposure Prophylaxis (PEP) para sa HIV
- Pangangalagang nagpapatunay sa kasarian
- At higit pa

Matuto pa tungkol sa mga available na serbisyo sa **sfhp.org/sexual-health**.



sfhp.org/sexual-health





Pangangalaga sa Kalusugang May Kaugnayan sa Pag-aanak

Maaaring kang pumunta sa isang doktor sa obstetrics at gynecology (OBGYN) o sa doktor sa family practice sa iyong medikal na grupo para sa mga regular na serbisyo at serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan na pang-iwas sa sakit. Kasama sa mga serbisyong ito ang mga pagsusuri sa pelvis, pap smear, at pag-screening para sa kanser sa suso at gynecological na kanser. Hindi mo kailangan ng referral mula sa iyong provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) para sa mga serbisyong ito.

Pumunta sa **sfhp.org/reproductive-health** para sa higit pang impormasyon.



Pagpapalano ng Pamilya

Makatutulong sa iyo ang mga serbisyo sa pagpapalano ng pamilya makapili kung kailan ka magkakaroon o hindi magkakaroon ng anak. Available ang mga serbisyong ito sa mga miyembro mula sa anumang provider na tumatanggap ng Medi-Cal. Hindi mo kailangan ng referral.

Kabilang sa mga serbisyo ang:

- Pagkontrol sa pagbubuntis
- Pagsusuri para sa pagbubuntis
- Pangangalaga sa pagpapalaglag
- Pagsusuri para sa impeksyong naipapasa sa pakikipagtalik

Pangangalaga sa Pagbubuntis

Sinasaklaw ng SFHP ang mga serbisyo sa pangangalaga sa pagbubuntis kasama ang prenatal na pangangalaga, panganganak, at postpartum na pangangalaga. Kasama rito ang pagbibigay ng kaalaman sa pagpapasuso, mga breast pump, naimbak na gatas, at mga serbisyo mula sa isang paananan, sertipikadong nurse-midwife, o lisensyadong midwife.



sfhp.org/reproductive-health



Mga Benepisyo ng Pamilya

Mga Serbisyo ng Doula

Maaari kang makatanggap ng suporta mula sa isang doula (nagpapaanak) nang libre. Matutulungan ka ng mga doula bago ang, sa panahon ng, at pagkatapos ng pagbubuntis. Makakapagbigay sila ng pinagmumulan ng ginhawa, suporta, at gabay sa buong panahon ng pagbubuntis mo. Matutulungan ka ng mga doula na:

- Makipag-usap tungkol sa iyong pangangalang pangkalusugan sa mga provider mo
- Magkaroon ng kaalaman sa kalusugan
- Makakuha ng pisikal, emosyonal, at iba pang suporta na hindi medikal

Bisitahin ang sfhp.org/doula para sa higit pang impormasyon.

Magsumite ng Aplikasyon para sa Saklaw para sa Iyong Bagong Sanggol

Kung mayroon kang sanggol habang miyembro ka ng SFHP, sasaklawin ang iyong sanggol sa ilalim ng pangalan mo para sa natitirang bahagi ng buwan kung kailan ipinanganak ang sanggol, at isa pang buwan pagkatapos nito. Dapat mong sagutan kaagad ang Form ng Referral para sa Bagong Panganak ng Medi-Cal, pagkatapos ng panganganak, para tiyaking masasaklaw ang sanggol mo sa ilalim ng sarili niyang pangalan pagkatapos ng unang dalawang buwan na iyon.

Ang Newborn Gateway ay isa ring paraan para magkaroon kaagad ng saklaw sa kalusugan ang mga sanggol. Kung kwalipikado ka para sa programang ito, matutulungan ka ng iyong doktor o provider na i-sign up ang sanggol mo para sa saklaw ng Medi-Cal. Nalalapat ang Newborn Gateway kung ikaw ay:

- Miyembro ng Medi-Cal, at
- Nanganak ka sa ospital o klinika na nakikibahagi sa Newborn Gateway

Hindi nakikibahagi ang lahat ng ospital, klinika, at provider sa Newborn Gateway. Dapat mong iulat ang kapanganakan ng iyong sanggol sa opisina ng Medi-Cal sa county mo, maliban kung sinabi ng iyong provider na huwag itong gawin.

Pakitawagan ang San Francisco Medi-Cal Office sa **1(855) 355-5757** kung mayroon kang mga tanong.





Mga Serbisyo sa Kalusugang Pambata

Nagbibigay ang Medi-Cal para sa Mga Bata at Teenager ng mga serbisyo para mapanatiling malusog ang iyong anak mula sa kapanganakan hanggang sa edad na 21 taong gulang. Kasama sa mga serbisyong ito ang:

- Mga check-up
- Mga bakuna (mga shot)
- Mga pag-screen sa kalusugan
- Paggamot para sa mga problema sa pisikal na kalusugan, kalusugan ng pag-iisip, at kalusugan ng ngipin

Panatiliing Malusog ang Iyong Anak sa pamamagitan ng Mga Pagpapatingin ng Batang Walang Sakit

Ang mga pagpapatingin ng batang walang sakit ay mahalagang paraan para tiyaking lumalaki at umuunlad ang anak mo gaya ng inaasahan. Ang mga pagpapatingin ito ay magandang panahon din para makatanggap ang iyong anak ng mga bakuna (mga shot) na kailangan niya para maprotektahan siya laban sa malulubhang sakit.

Mahalagang dalhin ang anak mo sa mga regular na check-up, kahit na wala siyang sakit. Maaaring makita at mapigilan nang maaga sa mga regular na check-up ang mga problema sa kalusugan.

Ipinapakita sa Periodicity Schedule ng American Academy of Pediatrics/Bright Futures kung gaano kadalas dapat na makatanggap ng pangangalaga ang mga miyembrong wala pang 21 taong gulang. Makikita mo ang iskedyul ng Bright Futures sa **brightfutures.aap.org**. Sinusunod ng provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) ng iyong anak ang iskedyul na ito para makita at magamot ang mga problema sa kalusugan nang maaga hangga't posible at para mapigilan ang malubhang sakit.

Tumawag sa PCP ng iyong anak para magkaroon ng appointment. Ang numero para sa PCP ng iyong anak ay nasa kanyang ID Card ng Miyembro ng SFHP.



sfhp.org/pediatric-health



Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-uugali para sa Mga Bata

Nakikipagtulungan ang SFHP sa Carelon Behavioral Health para makapagbigay ng paggamot sa kalusugan ng pag-uugali (behavioral health treatment, BHT) para sa mga miyembrong wala pang edad na 21 taong gulang. Matuturuan ng mga serbisyo ng BHT ang iyong anak ng mga bagong kasanayan para matulungan ka sa pang-araw-araw na pamumuhay mo. Dapat irekomenda ng isang doktor o lisensyadong psychologist na medikal na kinakailangan ang mga serbisyo ng BHT para sa iyong anak.

Para sa mga batang may autism, posibleng kasama sa mga serbisyo ng BHT ang Applied Behavior Analysis (ABA). Matutulungan ng ABA ang mga bata sa pakikipag-ugnayan, mga kasanayan sa pakikisalamuha, pag-alala, atensyon, at kabuuang paggana araw-araw.

Posibleng maging kwalipikado ang iyong anak para sa ABA kung siya ay:

- Wala pang 21 taong gulang
- Na-diagnose na may Autism Spectrum Disorder (ASD) o iba pang isyu sa pag-uugali
- May mga pag-uugaling ginagawang mahirap ang buhay sa buhay o lipunan. Ang ilang halimbawa ay pananakit sa sarili, galit, nahihirapang makipaglaro o makipag-ugnayan, galit, at paglalayas

Para magtanong tungkol sa mga serbisyo ng BHT o ABA para sa iyong anak, makipag-usap saPCP ng anak mo o tumawag sa Carelon Behavioral Health sa **1(855) 371-8117** (toll-free) o **1(800) 735-2929** (TTY), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.



Mga Karagdagang Serbisyo ng Medi-Cal para sa Mga Bata

California Children's Services (CCS)

Kung nangangailangan ang iyong anak ng espesyal na medikal na pangangalaga, posibleng maging kwalipikado siya para sa CCS. Ang CCS ay isang programa ng Estado at county na nagbibigay ng paggamot, pamamahala ng medikal na kaso at mga serbisyo sa physical at occupational therapy sa mga miyembrong wala pang 21 taong gulang na may ilang partikular na kundisyon.

Kasama sa mga kundisyong ito ang:

- Mga genetic na sakit
- Mga hindi gumagaling na kundisyon
- Mga nakakahawang sakit
- Mga traumatic na pinsala
- At higit pa

Tanungin ang iyong PCP kung kwalipikado ka para sa programang CCS. Tumawag sa Serbisyo sa Customer ng SFHP para sa higit pang impormasyon. Maaari kang tumawag sa **1(628) 217-6700** kung may mga tanong ka tungkol sa saklaw ng CCS.

Golden Gate Regional Center (GGRC)

Ang GGRC ay nagbibigay at nagkokoordina ng mga sumusuportang serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan o pagkaantala sa pag-unlad. Para makakuha ng GGRC, dapat ay na-diagnose kang may kapansanan bago ang edad na 18 taong gulang.

Dapat na nauugnay ang kapansanan sa kapansanan sa pag-iisip, gaya ng:

- Cerebral palsy
- Epilepsy
- Autism
- Iba pang kundisyong nagdudulot ng kapansanan

Nagbibigay ang GGRC ng malawak na hanay ng mga serbisyo, kasama ang suporta sa paghahanap ng bahay, mga programa sa pangangalaga sa bahay o programang pang-araw, pagsasanay sa mga kasanayan sa pamumuhay, tulong para makatanggap ng pangangalaga, at marami pang iba.

Makakatulong ang iyong provider na maikonekta ka sa GGRC, o maaari kang humiling ng mga serbisyo ng GGRC sa pamamagitan ng pagtawag sa **1(415) 546-9222**.

Mga Benepisyo ng Pamilya

Programa na Maagang Pagsisimula (Bahagi ng GGRC)

Kung may anak ka nasa tatlong taong gulang o mas mababa rito na na-diagnose na may pagkaantala sa pag-unlad, o na nanganganib na maantala ang pag-unlad, posible kang makatanggap ng mga serbisyo sa maagang pamamagitan sa programa na maagang pagsisimula sa Golden Gate Regional Center.

Nagsisilbi ang programa na maagang pagsisimula sa mga sanggol at batang may mga pagkaantala sa pag-unlad sa:

- Mga paggana sa pag-iisip
- Mga pisikal (pagkilos, paningin, at pandinig) na paggana
- Mga paggana sa pakikipag-ugnayan
- Mga paggana sa pakikisalamuha
- Mga emosyonal na paggana
- Mga paggana sa pag-angkop

Nagbibigay ang programa ng maraming serbisyo kasama ang suporta at pagsasanay sa pamilya, occupational at physical therapy, pantulong na teknolohiya, at higit pa.

Humiling sa iyong provider ng referral. Maaari ka ring tumawag sa GGRC sa **1(415) 546-9222** para matuto pa tungkol sa programa.





Mga Pinalawig na Opsyon at Suporta sa Pangangalaga

Mga Serbisyo ng Community Health Worker

Ang isang community health worker (CHW) ay isang taong kilala rin sa pamamagitan ng iba't ibang katungkulan sa trabaho, gaya ng mga promotore, mga kinatawan ng kalusugan ng komunidad, mga navigator, at iba pang hindi lisensyadong public health worker, tulad ng mga propesyonal sa pagpigil sa karahasan. Matutulungan ka nilang makuha ang pangangalagang kailangan mo, gaya ng:

- Mga pag-screen at pagsusuri sa kalusugan
- Pagbibigay-kaalaman sa kalusugan para matulungan kang mapangasiwaan ang iyong kondisyon sa kalusugan
- Mga interpreter, transportasyon, pagkain, at higit pa
- One-on-one na suporta at tulong para makatanggap ng pangangalaga

Maaaring makipagkita sa iyo ang CHW nang personal o online. Maaari kang makipagkita nang alinman sa one-on-one o nang nakagrupo. Makipag-usap sa iyong provider kung gusto mo ng suporta mula sa CHW.



sfhp.org/CHW



Pinahusay na Pamamahala ng Pangangalaga (Enhanced Care Management, ECM)

Nagbibigay ang Pinahusay na Pamamahala ng Pangangalaga (Enhanced Care Management, ECM) ng karagdagang pangangalaga nang libre sa mga miyembrong may mga kumplikadong pangangailangan.

Makikipagtulungan ka sa Pinunong Tagapamahala ng Pangangalaga na tutulungan kang makatanggap ng pangangalaga nasaan ka man, ikokoordina ang mga serbisyong pangkalusugan, at pagbubutihin ang iyong kalusugan. Ang ECM ay para sa mga miyembro ng Medi-Cal na:

- Nagpunta na sa emergency room o ospital nang maraming beses
- Nakakaranas ng pagkawala ng tirahan at kailangan ng tulong sa pabahay
- Nangangailangan ng tulong sa malulubhang isyu sa kalusugan ng pag-iisip, o paggamit ng droga o alak
- Mayroon ng anuman sa mga pangangailangan sa itaas at buntis o postpartum
- Mga nasa hustong gulang o kabataan na lumilipat mula sa kulungan, bilangguan, o ibang pasilidad

Kung gusto mong malaman kung maaari kang makakuha ng ECM nang libre, pakitawagan ang linya ng SFHP para sa Pagtanggap ng Pamamahala ng Pangangalaga sa **1(415) 615-4501**.

 sfhp.org/ECM



Mga Suporta sa Komunidad

Makakatulong sa iyo ang Mga Suporta sa Komunidad (Community Supports, CS) na matugunan ang mga pangangailangan ng lipunan na may kaugnayan sa kalusugan, tulad ng pagkakaroon ng access sa pabahay at pagkain. Matutulungan ka ng CS na manatiling malusog at maiwasan ang mga pagpapatingin sa ospital sa hinaharap.

Ang mga miyembrong kwalipikado para sa Pinahusay na Pamamahala ng Pangangalaga (Enhanced Care Management, ECM) ay madalas na nakakatanggap ng isa o higit pang Suporta sa Komunidad. Sa ngayon, nagbibigay ang SFHP ng mga benepisyo ng CS para sa:

- Mga sobering center
- Medikal na pagpapahinga (kilala rin pangangalaga para sa pagpapagaling)
- Mga medikal na iniangkop na pagkain
- Mga serbisyo sa paglipat sa pabahay
- Mga pakikibagay sa pag-access sa kapaligiran
- Mga deposito sa pabahay
- Mga serbisyo sa pangungupahan at pagpapanatili ng bahay
- Paglipat mula sa pasilidad ng pangangalaga papunta sa bahay
- Mga serbisyo sa pagpapahinga
- Paglipat/pagbaling sa pasilidad ng pangangalaga hanggang sa mga pasilidad para sa sinusuportahang pamumuhay



sfhp.org/community-supports



Pananatiling Malusog

Kapag mayroon kang updated na impormasyon, makakagawa ka ng pinakamahuhusay na pagpili tungkol sa iyong kalusugan.

Mahalaga sa SFHP ang tungkol sa pagtulong sa aming mga miyembro na mapabuti ang kanilang pisikal at emosyonal na kapakanan. Tingnan ang mga resource ng kalusugan at wellness para makapagsimula sa iyong paglalakbay sa pamamahala at pagpapanatili sa iyong pinakamabuting kalusugan.





Mga Resource sa Edukasyong Pangkalusugan

Library ng Edukasyong Pangkalusugan



Ang aming Library ng Edukasyong Pangkalusugan ay may napakaraming fact sheet na madaling basahin para matulungan kang makakuha ng impormasyong kailangan mo tulad ng hika, nutrisyon, pananakit ng likod, at higit pa.

Tingnan o i-download ang mga resource ng edukasyong pangkalusugan sa sfhp.org/health-ed.



sfhp.org/health-ed



Knowledgebase ng Healthwise

Ang Knowledgebase ng Healthwise sa aming Portal ng Miyembro may impormasyon sa maraming paksa tungkol sa wellness, pati na rin ang mga interactive na tool para sa kalusugan at fitness, mga gamot, pagbubuntis, checker ng sintomas, at iba pang resource para matulungan ka sa mga mahahalagang desisyon sa kalusugan.



sfhp.org/member-portal



Your Health Matters



Manatiling updated sa balita tungkol sa SFHP at kung ano ang nangyayari sa *Your Health Matters* (YHM). Ang YHM ay isang newsletter na ipinapadala sa pamamagitan ng koreo sa mga miyembro kada tatlong buwan. Nagbibigay ang YHM ng impormasyon tungkol sa mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan at iyong mga benepisyo ng miyembro, mga tip para sa maayos na pamumuhay, at higit pa.



sfhp.org/newsletter





Maghanap ng Mga Lokal na Klase sa Kalusugan

Bilang isang miyembro ng SFHP, makakapili ka mula sa maraming klase at programa sa kalusugan para mapabuti ang kalusugan mo, manatiling aktibo, at mapamahalaan ang mga sakit. Available ang mga klaseng ito, na iniaalok ng mga organisasyon ng komunidad, sa maraming wika at ibinibigay nang libre sa mga kwalipikadong miyembro ng SFHP.

Kasama sa mga paksa ng klase ang:

- Panganganak
- Pagiging magulang
- Nutrisyon
- Hika
- Pagtigil sa paninigarilyo
- Suporta sa HIV/AIDS
- Pagbibigay ng kaalaman sa at pamamahala ng diabetes
- Pamamahala ng timbang
- Yoga
- Pamamahala ng stress
- At higit pa

Bisitahin ang **sfhp.org/classes** para sa kumpletong listahan ng mga klase at programa.



sfhp.org/classes





Makakuha ng Pera para sa Mga Pagpapatingin sa Kalusugan

Sa pamamagitan ng SFHP, makakakuha ka ng mga gift card para sa pagpunta sa ilang partikular na pagpapatingin sa kalusugan. Nasa ibaba ang listahan ng mga pagpapatingin sa kalusugan kung saan maaari kang makakuha ng gift card kung kwalipikado ka.

Pagpapatingin sa kalusugan	Ano ang gagawin ko para makuha ko ang reward?	Halaga ng gift card
Unang Pagpapatingin sa Kalusugan	Pumunta sa iyong unang pagpapatingin sa kalusugan sa PCP mo sa loob ng 120 araw (4 na buwan) mula noong sumali ka sa SFHP Medi-Cal	\$50
Prenatal na Pagpapatingin	Mayroong check-up sa loob ng iyong ika-1 trimester ng pagbubuntis, o sa loob ng 42 araw mula noong sumali ka sa SFHP Medi-Cal	\$50
Postpartum na Pagpapatingin	Mayroong postpartum na pagpapatingin sa loob ng 2–12 linggo pagkatapos ng pagbubuntis	\$50
Mga Pagpapatingin ng Batang Walang Sakit	Nagkaroon ng 6 o higit pang pagpapatingin ng batang walang sakit sa PCP sa unang 15 buwan ng buhay ng anak mo	\$50
Pag-screen sa Pag-unlad ng Bata	Magkaroon ng unang pag-screen sa pag-unlad ng bata para sa mga batang may edad na 0 buwan hanggang 36 na buwan (3 taong gulang)	\$50
Pagpapatingin para sa Fluoride Varnish	Magkaroon ng unang pagpapatingin para sa fluoride varnish para sa mga batang may edad na 12 buwan (1 taong gulang) hanggang 47 buwan (3 taon at 11 buwang gulang)	\$50

Posibleng magbago ang aming programa para sa mga reward anumang oras. Para makita ang updated na impormasyon sa pagiging kwalipikado, pakitawagan ang Serbisyo sa Customer ng SFHP o pumunta sa sfhp.org/rewards.



sfhp.org/rewards



Higit pang Impormasyon



Ibahagi ang Iyong Mga Karanasan sa Pangangalagang Pangkalusugan

Narito ang SFHP para makinig at matuto tungkol sa iyong karanasan sa pangangalagang pangkalusugan. Makakatulong ang pagbabahagi ng iyong mga naiisip at karanasan na mapahusay ang pangangalaga para sa iyo at sa iba pang miyembro ng SFHP.

Makipag-usap sa iyong doktor kung mayroon kang isyu o tanong tungkol sa mga serbisyo sa iyong pangangalagang pangkalusugan. Kung hindi ito maaayos, maaari ring suriin ng SFHP ang anumang problema sa iyong pangangalaga, provider mo, o sa tauhan ng SFHP sa pamamagitan ng aming proseso ng karaingan.

Kung minsan, ang karaingan ay tanging paraan para malaman ng SFHP na may problema. Makakatulong ang mga karaingan sa SFHP na gawing mas mahusay ang sistema ng kalusugan para sa aming mga miyembro.

Karapatan mo ang paghahain ng reklamo o karaingan. Ang SFHP ay hindi nandiskrimina, nagbubukod ng mga tao, o nagtatrato sa kanila nang naiiba dahil sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan, kasarian, o paghahain ng karaingan. Hindi ka mawawalan ng saklaw mo ng Medi-Cal dahil sa paghahain ng reklamo o karaingan.



May anim na paraan para maghain ng karaingan



Tawagan kami sa 1(415) 547-7800, Lunes–Biyernes, at humiling ng Form ng Karaingan.



Ligtas at secure na maghain ng karaingan **sa pamamagitan ng aming Portal ng Miyembro** sa **sfhp.org/member-portal**.



Maghain ng karaingan **sa opisina ng iyong doktor**.



Bumisita sa aming opisina at maghain ng karaingan nang personal. Ang address ng aming Service Center ay:
550 Kearny Street, Lower Level, San Francisco, CA 94108
Tingnan ang **sfhp.org/service-center** para sa mga kasalukuyang oras.



Padalhan kami ng sulat na naglalarawan sa problema at ipadala ito sa pamamagitan ng koreo sa:
San Francisco Health Plan
Attn: Grievance Coordinator
P.O. Box 194247
San Francisco, CA 94119-4247



Mag-download at magsagot ng Form ng Karaingan sa iyong wika mula sa aming website sa **sfhp.org/grievance**.

Magtaguyod para Mapahusay ang Pangangalaga sa SFHP

Ang Komite sa Pagpapayo ng Miyembro (Member Advisory Committee, MAC) ng SFHP ay isang grupo na nagpupulong para mag-usap tungkol sa mga isyu sa kalusugan ng mga miyembro ng SFHP at ng komunidad. Bahagi ng MAC ang mga miyembro ng SFHP at eksperto sa kalusugan ng komunidad. Makakasali ka sa MAC para makipag-usap tungkol sa mga paraan para mapahusay ang mga serbisyo at pangangalaga ng SFHP. Makakadalo rin ang mga miyembro sa mga pagpupulong ng MAC nang hindi sumasali. Tara na at ibahagi ang iyong boses! Kung gusto mong sumali sa MAC, **tumawag sa Serbisyo sa Customer ng SFHP**.



1(415) 547-7800



Mga Karapatan at Responsibilidad Mo

Mayroon kang **KARAPATAN** na:

- Makibahagi sa lahat ng desisyon tungkol sa iyong pangangalaga
- Mapakinggan ang tungkol sa lahat ng opsyon sa pangangalaga
- Sabihin sa amin kung anong uri ng pangangalaga ang gusto mo kung hindi ka makakagawa ng mga desisyon sa sarili mong pangangalagang pangkalusugan
- Makita ang iyong medikal na rekord at makakuha ng kopya
- Malaman ang mga pangalan ng mga taong nagbibigay sa iyo ng pangangalaga at kung anong uri ng pagsasanay ang mayroon sila
- Magkaroon ng interpreter, nang libre, na nakikipag-usap sa iyong wika
- Makatanggap ng pangangalaga nang may dignidad at paggalang
- Makatiyak sa pagkapribado at pagiging kumpidensyal
- Makatanggap ng pangangalaga sa lugar na ligtas, secure, malinis, at mapupuntahan
- Makakuha ng pangalawang opinyon mula sa isa sa mga doktor sa iyong medikal na grupo
- Malaman kung paano makakahingi ng tulong at malulutas ang mga problema. Hindi maaapektuhan ang iyong pangangalaga kung maghahain ka ng karaingan o gagawa ka ng reklamo.

Mayroon kang **RESPONSIBILIDAD** na:

- Panatilihin ang mga appointment o tumawag para kanselahin o iiskedyul ulit ang mga ito
- Sabihin sa doktor mo ang tungkol sa iyong kalusugan at kasaysayan ng kalusugan
- Magtanong tungkol sa iyong pangangalagang pangkalusugan
- Sundin ang plano sa pangangalaga na napagkasunduan ninyo ng doktor mo
- Mapansin ang mga epekto ng iyong paraan ng pamumuhay sa kalusugan mo
- Ipagbigay-alam sa amin kung magbabago ang iyong address o numero ng telepono
- I-renew ang iyong pagiging kwalipikado at membership nang nasa oras
- Ipakita ang iyong ID Card ng Miyembro kapag nakatanggap ka ng mga serbisyo



Panatilihin ang Iyong Saklaw ng Medi-Cal



Matuto kung paano i-renew ang iyong Medi-Cal para mapanatili mo ang iyong saklaw sa kalusugan.

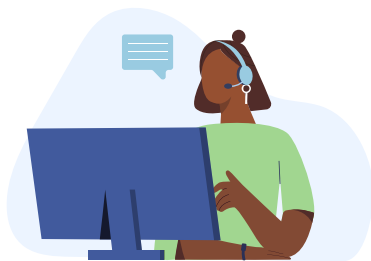
Susuriin ng iyong lokal na opisina ng Medi-Cal ang pagiging kwalipikado mo bilang miyembro, o sa tuwing mag-uulat ka ng mga pagbabago sa iyong sambahayan. Magkakaiba ang petsa ng pag-renew ng lahat.

Makakatanggap ka ng sulat sa pamamagitan ng koreo na nagsasabi sa iyo kung na-renew na ng county ang Medi-Cal mo o kung kailangan mong magbigay ng higit pang impormasyon. Kung makakatanggap ka ng packet sa pag-renew o abisong nanghihingi ng higit pang impormasyon, maaari mong isumite ang impormasyon sa pamamagitan ng koreo, telepono, nang personal, o online.



Kung nagbago ang iyong address, kita, o impormasyon ng sambahayan, pakitawagan ang San Francisco Medi-Cal Office sa **1(855) 355-5757** (toll-free) para ipagbigay-alam sa kanila ang tungkol dito. Maaari mo ring i-update ang iyong impormasyon sa portal ng BenefitsCal. Bisitahin ang **benefitscal.com** para sa higit pang impormasyon.

Kung mayroon kang anumang tanong o kailangan mo ng tulong sa iyong saklaw ng Medi-Cal, o kung natapos na ang Medi-Cal mo, mangyaring makipag-ugnayan sa San Francisco Medi-Cal Office sa **1(855) 355-5757** (toll-free).



sfhp.org/renew





Mahahalagang Contact

Sino ang Tatawagan

Serbisyo sa Customer ng SFHP

1(415) 547-7800 (lokal)

1(800) 288-5555 (toll-free)

711 (TTY)

sfhp.org/customerservice

Dahilan para Tumawag

- Masagot ang mga tanong tungkol sa iyong planong pangkalusugan
- Pumili o magpalit ng iyong doktor o klinika
- Humiling ng bagong ID Card ng Miyembro o mga materyal para sa miyembro
- Humingi ng tulong sa paggawa ng appointment sa doktor
- Humingi ng tulong sa pag-renew ng saklaw ng iyong pangangalagang pangkalusugan
- Mag-ulat ng reklamo, problema, o karaingan

Carelon Behavioral Health

1(855) 371-8117

1(800) 735-2929 (TTY)

Member.Services@

carelonbehavioralhealth.com

- Pagpapayo sa kalusugan ng pag-iisip
- Paggamot sa Kalusugan ng Pag-uugali

California Children's Services (CCS)

1(628) 217-6700

- Magtanong tungkol sa saklaw ng CCS

Medi-Cal Dental

1(800) 322-6384

smilecalifornia.org

- Humanap ng dentista

Medi-Cal Rx

1(800) 977-2273

medi-calrx.dhcs.ca.gov

- Humanap ng parmasya
- Magtanong tungkol sa iyong mga benepisyo sa parmasya

Sino ang Tatawagan

Linya para sa Payo ng Nurse
1(877) 977-3397

San Francisco
Behavioral Health Services
1(415) 255-3737 (lokal)
1(888) 246-3333 (toll-free)
1(888) 484-7200 (TTY)
sfdph.org

SF Human Services Agency
1(415) 558-4700 (lokal)
1(855) 355-5757 (toll-free)
benefitscal.com

SFHP Service Center
1(415) 777-9992
1(800) 288-5555 (toll-free)
711 (TTY)
550 Kearny Street, Lower Level

Teladoc®
1(800) 835-2362
sfhp.org/teladoc
Ang ilang miyembro na may saklaw
ng Medicare ay hindi kwalipikado
para sa mga serbisyo ng Teladoc.

VSP Vision Care
1(800) 877-7195
vsp.com

Dahilan para Tumawag

- Makipag-usap sa nurse 24/7
- Makatanggap ng mga serbisyo may espesyalidad sa kalusugan ng pag-iisip
- Makatanggap ng mga serbisyo sa problema sa paggamit ng substance
- Mag-ulat ng pagpapalit ng address, numero ng telepono, o apelyido
- Makatanggap ng bagong BIC Card
- Nagsusumite ng aplikasyon sa o nagre-renew ng iyong Medi-Cal
- Humingi ng tulong sa pagpapatala sa CalFresh at iba pang programang pangkalusugan
- Kung hindi mo matawagan ang iyong doktor sa araw o pagkalipas ng mga oras ng trabaho
- Humanap ng doktor sa mata
- Magtanong tungkol sa iyong mga benepisyo sa paningin



**San Francisco
Health Plan**SM

I-follow Kami sa Social Media



Facebook

@sanfranciscohealthplan



Instagram

@sfhealthplan



Threads

@sfhealthplan



YouTube

@sanfranciscohealthplan

sfhp.org