

Nandito na ang Inyong Welcome Booklet!

MALAMAN PA ANG TUNGKOL SA BAGO NINYONG PLANONG PANGKALUSUGAN AT MGA BENEPISYO



Tingnan sa loob para makita ang:

- 1** Welcome sa Health Net
- 2** Makakuha ng Mga Karagdagang Pangangalaga sa Kalusugan at Serbisyo Kapag Kailangan Ninyo ang Mga Ito
- 3** Pangkalahatang-ideya ng Inyong Plano
- 4** Pano I-set up ang Inyong Online na Account ng Miyembro
- 5** Hanapin ang Inyong Doktor ng Pangunahing Pangangalaga
- 6** Unang Pakikipagkita sa Inyong Doktor
- 7** Saan Pupunta para sa Pangangalaga
- 8** Simulang Gamitin Kaagad ang Inyong Mga Benepisyo!
- 9** Maghanap ng Doktor sa Inyong Network
- 10** Magpa-check up na Kayo Ngayon
- 11** Dito Nagsisimula ang Malulusog na Ngiti
- 12** Pamahalaan ang Iyong Kalusugan!
- 13** Mga Alituntunin ng Health Net sa Screening na Pang-iwas sa Sakit
- 14** Makakuha ng Tulong at Suporta sa Mga Serbisyong Pang-emergency mula sa Health Net

1 Welcome sa Health Net

ALAMIN KUNG PAANO SULITIN ANG BAGO NINYONG PLANONG PANGKALUSUGAN!

Ang inyong planong pangkalusugan ay puno ng mga benepisyong idinisenyo para tulungan kayong maging malusog hangga't maaari. **Huwag palampasin ang alinman sa inyong mga benepisyo sa kalusugan.** Makakatulong sa inyo ang Welcome Kit na ito na makilala ang Health Net at magsimula sa inyong journey patungo sa magandang kalusugan.

Ano ang nasa loob



Paano makakakuha ng pangangalaga

Sundin ang gabay na ito para simulang gamitin ang inyong mga benepisyo.



Saan makakatanggap ng pangangalaga

Alamin ang inyong mga opsyon:

- Sa tanggapan ng doktor
- Telehealth
- Agarang pangangalaga
- Emergency room

Alamin kung kailan ang tamang oras para piliin ang isa maliban sa iba.



Ano ang sakop

Tingnan ang inyong mga benepisyo:

- Medikal
- Pang-ngipin
- Pangangalaga sa pag-uugali
- Telehealth
- Transportasyon
- Paningin at higit pa



Mga programa para pagandahin ang inyong kalusugan

I-explore ang mga programa at serbisyong walang bayad na makakatulong sa inyong matukoy at makamit ang inyong mga layunin sa kalusugan. Nandito kami para tulungan kayo **sa bawat hakbang ng proseso.**



Pagpili o pagpapalit ng inyong doktor

Tiyaking mayroon kayo ng doktor na gusto ninyo. Maaari kayong magpalit ng doktor sa pamamagitan ng pagtawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro sa **1-800-675-6110 (TTY: 711)**, 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.



Form ng Impormasyon sa Kalusugan

Kumpletuhin ang *Form ng Impormasyon sa Kalusugan* upang tulungan kaming maunawaan ang suporta at mga serbisyong kailangan ninyo para maging pinakamalusog kayo.

(ipinagpatuloy)

Makipag-ugnayan sa amin kapag kailangan ninyong:

- Tingnan ang status ng inyong ID card
- Alamin ang petsa ng pagsisimula ng inyong benepisyo
- Ipaiskedyul ang inyong appointment sa kalusugan
- Magtakda ng transportasyon nang wala kayong babayaran
- Makakuha ng mga sagot sa inyong mga tanong

Tumawag nang walang bayad

1-800-675-6110 (TTY: 711)
24 na oras sa isang araw,
7 araw sa isang linggo.

Bisitahin kami sa online:

www.healthnet.com

Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

Ipaiskedyul ang inyong inisyal na appointment sa kalusugan sa loob ng susunod na 120 araw

Ang pagpunta sa inyong doktor ay matutulungan kayong mailagay sa daan patungo sa **mas malusog na pamumuhay**. Ipaiskedyul ang inyong **inisyal na appointment sa kalusugan** at gawin ang unang hakbang tungo sa mas magandang kalusugan.

Bakit napakahalaga ng inyong appointment sa kalusugan?

- 1. Maaaring matagal na kayong hindi nagpapatingin sa doktor.**
Ito ang pagkakataon ninyong makakuha ng mga serbisyo sa pangangalaga na pang-iwas sa sakit upang tulungan kayong manatiling malusog.
- 2. Nagbabago ang inyong kalusugan taun-taon.**
Kapag nagpapasuri kayo bawat taon, mas malaki ang tiyansa ninyong makakuha at makaiwas sa anumang problema sa kalusugan bago pa man lumubha ang mga ito.
- 3. Makakatulong sa inyo ang inyong doktor sa pamamahala sa malulubhang kondisyon sa kalusugan.**
Ibig sabihin, makukuha ninyo ang paggamot na makakatulong upang gumanda ang inyong pakiramdam para mas ma-enjoy ninyo ang buhay.

Magpaiskedyul ng masasakyan papunta at mula sa inyong appointment

Panatilihin ang inyong plano para sa mas magandang kalusugan sa pamamagitan ng pagpapaiskedyul ng **transportasyon papunta at mula sa bawat appointment sa pangangalagang pangkalusugan nang wala kayong babayaran.**

Kasama rito ang:

- Mga medikal na appointment
- Mga appointment para sa ngipin¹
- Dialysis at iba pang tuluy-tuloy na pangangalaga
- Pag-pick up ng medikal na kagamitan
- Therapist (kabilang ang mga appointment para sa tulong dahil sa pag-abuso sa droga o pag-inom ng alak)
- Mga appointment sa espesyalista
- Pag-discharge sa ospital

Tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro para ipaiskedyul ang inyong walang bayad na masasakyan.

Kailan magsisimula sa paggamit ng inyong mga benepisyo

Nakalagay sa inyong ID card ng miyembro ang **petsa ng pagsisimula ng inyong coverage.**

Nasaan ang ID card ng miyembro ko?

Kung hindi ninyo matatanggap ang inyong ID card ng miyembro **pagkalipas ng sampung araw ng negosyo** mula sa petsa ng pag-enroll o sa petsa kung kailan hiniling ang ID card, mangyaring tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad, 1-800-675-6110 (TTY: 711) 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.



Tawagan na ang inyong doktor para ipaiskedyul ang inyong appointment sa kalusugan. Nakalagay sa inyong ID card ng miyembro ang pangalan at numero ng telepono ng inyong doktor.

¹ Naaangkop ang pangangalaga ng ngipin sa mga residente ng Los Angeles at Sacramento.

Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

2 Makakuha ng Mga Karagdagang Pangangalaga sa Kalusugan at Serbisyo Kapag Kailangan Ninyo ang Mga Ito

KUMPLETUHIN ANG FORM NG IMPORMASYON SA KALUSUGAN NGAYON

Ang Health Net ay may mga espesyal na programa at serbisyo sa kalusugan para sa mga miyembro ng Medi-Cal na tulad ninyo. Kaya dinisenyo namin ang aming Form ng Impormasyon sa Kalusugan para tulungan kaming maunawaan nang mas mabuti ang inyong pangangalagang pangkalusugan.

Pinahihintulutan kayo ng form na ibahagi ang inyong medikal na kasaysayan at mga detalye tungkol sa nararamdaman ninyo. Ginagamit namin ang impormasyong ito para tulungan kaming bigyan kayo ng mga **karagdagang pangangalaga at serbisyo** kapag kailangan ninyo ang mga ito.

Para makuha ang mga partikular na programa at serbisyo na kailangan ninyo, sundin itong tatlong madaling hakbang:

1. Sagutan ang form

Mangyaring subukang sagutan ang lahat ng tanong. Kung kailangan ninyo ng tulong sa pagkumpleto ng form, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro sa **1-800-675-6110 (TTY: 711)** 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

2. Ilagay ang form sa nakalakip na sobre na may pamagat na “Health Information Form”

(tingnan ang halimbawang larawan)

Hindi kailangan ng selyo kung gagamitin ninyo ang sobrang ito.

Ipadala ang form sa:

Medical Management Notifications

PO BOX 2010

Farmington MO 63640-9706

3. Ipadala ang form sa koreo

Ang pagpapadala sa koreo ng inyong form ay ang unang hakbang para makuha ang tamang pangangalagang pangkalusugan para sa inyo.

(ipinagpatuloy)

Kailangan ng tulong?

Tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro (walang bayad):

1-800-675-6110 (TTY: 711)

24 na oras sa isang araw,

7 araw sa isang linggo

O, bisitahin kami sa online sa

www.healthnet.com



Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

Pribado ang inyong impormasyong pangkalusugan

Gagamitin lang namin ang impormasyon sa form na ito upang tulungan kayong makakuha ng mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan. Maaari ninyong malaman pa ang tungkol sa privacy sa inyong handbook ng miyembro sa seksyong Paunawa sa Privacy. O, maaari ninyong tawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro.

Makipag-ugnayan sa Mga Serbisyo para sa Miyembro kapag kailangan ninyo ng:

- Tulong sa pagsagot sa inyong Form ng Impormasyon sa Kalusugan
- Mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip
- Mga sagot sa inyong mga tanong sa pangangalagang pangkalusugan

Huwag magdusa mag-isa – Nandito kami para sa inyo!

Makakatulong din ang Health Net kapag kayo ay nase-stress, balisa o kailangan ng tulong kung kayo ay:

- Mayroong mga problema sa tahanan, sa trabaho, o sa mga kaibigan o kapamilya
- Nalulungkot, nagagalit o nag-aalala
- Mayroong problema sa mga droga o alak

Kung kailangan ninyo ng tulong, **mayroon kaming mga ekspertong makakausap ninyo kaagad.** Kung gusto ninyo, matutulungan nila kayong magpa-appointment sa isang therapist na nasa aming network – **nang wala kayong babayaran.**

Makakapag-asikaso rin kami ng transportasyon papunta sa inyong appointment sa therapist.



Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.



Pangkalahatang Impormasyon

Pangalan ng Miyembro

Apelyido ng Miyembro

*Medi-Cal ID

*Petsa ng Kapanganakan
(MMDDYYYY)

Petsa kung kailan sinasagutan ang mga tanong na ito (MMDDYYYY)

Piniling Numero ng Telepono ng Miyembro

Email Address ng Miyembro


Pangkalahatang Kalusugan

Sa pangkalahatan, paano ninyo ire-rate ang inyong kalusugan?

☐ Napakahusay ☐ Lubos na Mahusay ☐ Mahusay ☐ Mabuti ☐ Hindi Mabuti ☐ Hindi alam

Mayroon ba kayong doktor o tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan? ☐ Mayroon ☐ Wala ☐ Hindi alam

Nagpatingin ba kayo sa inyong doktor o tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan sa nakaraang 12 buwan?

☐ Oo ☐ Hindi ☐ Hindi Alam

Nagkaroon ba kayo ng anumang problema sa transportasyon papunta sa inyong mga medikal na appointment?

☐ Oo ☐ Hindi ☐ Hindi Alam

Ilang beses kayo pumunta sa ospital sa nakaraang 3 buwan?

☐ Hindi pumunta ☐ Isang beses ☐ Dalawang beses ☐ Tatlo o higit pang beses ☐ Hindi alam

Ilang beses kayong pumunta sa Departamento ng Emerhensiya noong nakaraang taon?

☐ Hindi pumunta ☐ Isang beses ☐ Dalawang beses ☐ Tatlo o higit pang beses ☐ Hindi alam

Ilang gamot ang ginagamit ninyo sa kasalukuyan na inireseta ng inyong doktor o tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan?

☐ 0 ☐ 1-3 ☐ 4-7 ☐ 8-14 ☐ Mas marami sa o katumbas ng 15 ☐ Hindi alam

Ano ang taas ninyo (ilagay ang sagot sa talampakan/pulgada)?

Talampakan ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ Hindi alam

Pulgada ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ Hindi alam

Ano ang bigat ninyo (ilagay ang sagot sa libra)?

Tumanggap ba kayo ng bakuna laban sa trangkaso sa nakaraang 12 buwan?

☐ Oo ☐ Hindi ☐ Hindi alam

May mga problema ba kayo sa inyong mga ngipin o bibig na nagpapahirap sa inyong kumain?

☐ Mayroon ☐ Wala ☐ Hindi alam

Kumakain ba kayo ng hindi bababa sa 2 meal bawat araw?

☐ Oo ☐ Hindi ☐ Hindi alam

Kumakain ba kayo ng mga prutas at gulay araw-araw?

☐ Oo ☐ Hindi ☐ Hindi alam

Nagsasagawa ba kayo ng anumang pisikal na aktibidad (gaya ng paglalakad, mga aerobic sa tubig, bowling, atbp.) sa loob ng isang linggo?

☐ Oo ☐ Hindi ☐ Hindi ako makapag-ehersisyo dahil sa mga medikal na kundisyon ☐ Hindi alam

Nagsusuot ba kayo palagi ng seatbelt kapag nagmamaneho o sumasakay kayo sa sasakyan?

☐ Oo ☐ Hindi ☐ N/A ☐ Hindi alam

Pangalan ng Miyembro

Apelyido ng Miyembro

*Medi-Cal ID

*Petsa ng Kapanganakan
(MMDDYYYY)



Pisikal na Kalusugan

Nasabihan ba kayo ng doktor o tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan na mayroon kayo ng alinman sa mga kundisyong ito?

(Lagyan ng tsek ang lahat ng naaangkop)

- | | | | | |
|---|---|--|--|---|
| ☐ Arthritis | ☐ Hika | ☐ Cancer | ☐ Hindi Gumagaling na Sakit sa Bato | ☐ COPD/Emphysema |
| ☐ Pagkaantala ng Pag-unlad | ☐ Diabetes Type 1 | ☐ Diabetes Type 2 | ☐ Pre-Diabetes | ☐ Sakit sa Puso |
| ☐ Panghihina ng Puso | ☐ Hepatitis | ☐ Mataas na Presyon ng Dugo | ☐ Stroke | ☐ Mataas na Kolesterol |
| ☐ HIV | ☐ Sickle Cell Disease (hindi namana) | ☐ Stroke | ☐ Transplant | |

Mayroon ba kayong anupamang kundisyon na hindi nakalista sa itaas?

☐ Mayroon ☐ Wala

Buntis ba kayo? ☐ Oo ☐ Hindi ☐ N/A

Kalusugan ng Pag-uugali:

Sa pangkalahatan, gaano kayo nasisiyahan sa inyong buhay?

☐ Lubos na Nasisiyahan ☐ Nasisiyahan ☐ Hindi Nasisiyahan ☐ Lubhang Di-Nasisiyahan ☐ Hindi Alam

Sa nakaraang dalawang linggo, naapektuhan ba kayo ng alinman sa mga sumusunod na problema?

Nakakaramdam ng Kalungkutan

☐ Hindi talaga ☐ Ilang Araw ☐ Mahigit sa kalahati ng mga araw ☐ Halos araw-araw ☐ Hindi alam

Hindi gaanong interesado o nasisiyahan sa paggawa ng mga bagay

☐ Hindi talaga ☐ Ilang Araw ☐ Mahigit sa kalahati ng mga araw ☐ Halos araw-araw ☐ Hindi alam

Nalulungkot, may depresyon o nawawalan ng pag-asa

☐ Hindi talaga ☐ Ilang Araw ☐ Mahigit sa kalahati ng mga araw ☐ Halos araw-araw ☐ Hindi alam

Sa loob ng nakaraang buwan (30 araw), ilang araw kayong nakaramdam ng kalungkutan

☐ Wala - Hindi ako kailanman ☐ Wala pang 5 araw ☐ Mahigit sa kalahati ng mga araw (mahigit sa 15) ☐ Karamihan ng Mga Araw - palagi akong nakakaramdam ng kalungkutan

Nararamdaman ba ninyo na naapektuhan ng stress sa inyong buhay ang kalusugan ninyo? ☐ Oo ☐ Hindi ☐ Hindi alam

Ano ang inyong mga plano para sa pagkontrol ng stress? ☐ Walang kinakailangang pagbabago ☐ Walang planong magbago

☐ Nagsimulang gumawa ng mga pagbabago ☐ Planong magbago sa susunod na buwan ☐ Planong magbago sa susunod na 6 na buwan ☐ Hindi alam

Sa nakaraang taon, gaano kadalas kayong uminom ng 5 o higit pang nakalalasing na inumin sa isang araw?

☐ Hindi kailanman ☐ Araw-araw o halos araw-araw ☐ Isa o Dalawang Beses ☐ Hindi alam ☐ Buwan-buwan ☐ Linggo-linggo

Sa nakaraang taon, gaano kadalas kayong gumamit ng mga tabakong produkto?

☐ Hindi kailanman ☐ Araw-araw o halos araw-araw ☐ Isa o Dalawang Beses ☐ Hindi alam ☐ Buwan-buwan ☐ Linggo-linggo

Na-diagnose ba kayo na mayroong problema sa kalusugan ng pag-uugali tulad ng pagkabalisa, depresyon, bipolar o schizophrenia?

☐ Oo ☐ Hindi ☐ Hindi alam



Pangalan ng Miyembro

Apelyido ng Miyembro

*Medi-Cal ID

*Petsa ng Kapanganakan
(MMDDYYYY)

Kalusugan ng Pag-uugali Ipinagpatuloy

Niresetahan ba kayo ng anti-psychotic na gamot sa loob ng nakaraang 90 araw? ☐ Oo ☐ Hindi ☐ Hindi alam

Mga Gawain sa Araw-araw at Mag-isang Pamumuhay

Sa nakaraang buwan, nakaranas ba kayo ng pananakit na nakasagabal sa pagtapos ng gawaing-bahay o sa kakayahan ninyong magtrabaho sa labas ng tahanan? ☐ Oo ☐ Hindi ☐ Hindi alam

Mayroon ba kayong tagapag-alaga na regular na tumutulong sa inyo? ☐ Mayroon ☐ Wala ☐ Hindi alam

Gumagamit ba kayo ng anumang pantulong na device? ☐ Oo ☐ Hindi ☐ Hindi alam

Gumamit ba kayo ng oxygen sa nakaraang 90 araw? ☐ Oo ☐ Hindi ☐ Hindi alam

Tumatanggap ba kayo ng anumang serbisyo sa kalusugan sa bahay? ☐ Oo ☐ Hindi ☐ Hindi alam



Kailangan ba ninyo ng tulong sa alinman sa mga pagkilos na ito? (Lagyan ng tsek ang Oo o Hindi sa bawat pagkilos)

Pagligo	☐ Oo ☐ Hindi	Pag-akyat sa Hagdan	☐ Oo ☐ Hindi
Pagkain	☐ Oo ☐ Hindi	Pagbibihis	☐ Oo ☐ Hindi
Pagsesepilyo, pagsusuklay, pag-aahit	☐ Oo ☐ Hindi	Paghahanda ng mga pagkain o pagluluto	☐ Oo ☐ Hindi
Pagbangon mula sa kama o pagtayo mula sa upuan	☐ Oo ☐ Hindi	Pamimili at pagkuha ng pagkain	☐ Oo ☐ Hindi
Paggamit ng banyo	☐ Oo ☐ Hindi	Paglalakad	☐ Oo ☐ Hindi
Paghuhugas ng mga pinagkainan o paglalaba	☐ Oo ☐ Hindi	Pagsulat sa mga tseke o pagsubaybay sa pera	☐ Oo ☐ Hindi
Pagtawag ng sasakyan para pumunta sa doktor o makipagkita sa inyong mga kaibigan	☐ Oo ☐ Hindi	Paggawa ng gawain sa bahay o bakuran	☐ Oo ☐ Hindi
Paglabas para bisitahin ang pamilya o mga kaibigan	☐ Oo ☐ Hindi	Paggamit sa Telepono	☐ Oo ☐ Hindi
Pagsubaybay sa mga appointment	☐ Oo ☐ Hindi	Kung oo, nakakatanggap ba kayo ng lahat ng tulong na kailangan ninyo sa mga pagkilos na ito	☐ Oo ☐ Hindi

**Sa nakaraang dalawang buwan, nakatira ba kayo sa matibay na bahay na pag-aari, inuupahan o tinutuluyan ninyo bilang bahagi ng sambahayan? ☐ Oo ☐ Hindi ☐ Hindi alam

**Inilimbag muli nang may pahintulot ng may-ari ng copyright, ang American Public Health Association. Montgomery AE, Fargo JD, Byrne TH, Kane V, Culhane DP. Pangkalahatang screening sa kawalan ng tirahan at panganib ng kawalan ng tirahan sa Veterans Health Administration. American Journal of Public Health. 2013; 103 (S2): S201-S211. May pahintulot.



Pangalan ng Miyembro

Apelyido ng Miyembro

*Medi-Cal ID

*Petsa ng Kapanganakan
(MMDDYYYY)

Mga Gawain sa Araw-araw at Mag-isang Pamumuhay Ipinagpatuloy

Ligtas ba kayong nakakapamuhay at madali ba kayong nakakakilos sa inyong tahanan? ☐ Oo ☐ Hindi

Kung Hindi, ang lugar ba na tinitirahan ninyo ay mayroong:

Maayos na ilaw? ☐ Mayroon ☐ Wala Maayos na pampainit? ☐ Mayroon ☐ Wala

Maayos na pampalamig? ☐ Mayroon ☐ Wala Mga barandilya para sa alinmang hagdan o rampa? ☐ Mayroon ☐ Wala

Mainit na Tubig? ☐ Mayroon ☐ Wala Banyo sa Loob ng Bahay? ☐ Mayroon ☐ Wala

Pinto palabas na maaaring ikandado? ☐ Mayroon ☐ Wala Mga hagdan para makaakyat sa inyong bahay o mga hagdan sa loob ng inyong bahay? ☐ Mayroon ☐ Wala

Elevator? ☐ Mayroon ☐ Wala Espasyo para makagamit ng wheelchair? ☐ Mayroon ☐ Wala

Mga daanang walang harang palabas sa inyong bahay? ☐ Mayroon ☐ Wala

Gusto ko kayong tanungin sa palagay ninyo kung paano ninyo napapamahalaan ang inyong mga kundisyon sa kalusugan

Kailangan ba ninyo ng tulong sa pag-inom ng inyong mga gamot? ☐ Oo ☐ Hindi

Kailangan ba ninyo ng tulong sa pagsagot ng mga form sa kalusugan? ☐ Oo ☐ Hindi

Kailangan ba ninyo ng tulong sa pagsagot ng mga tanong kapag nagpapatingin sa doktor? ☐ Oo ☐ Hindi

Mayroon ba kayong mga kapamilya o ibang tao na handa at kayang tumulong sa inyo kapag kailangan ninyo nito? ☐ Mayroon ☐ Wala

Naisip ba ninyo kahit kailan na nahihirapan ang inyong tagapag-alaga sa pagbibigay sa inyo ng lahat ng tulong na kailangan ninyo? ☐ Oo ☐ Hindi

May kinatatakutan ba kayong tao o may tao bang nananakit sa inyo? ☐ Mayroon ☐ Wala

Nagkaroon ba kayo ng anumang pagbabago sa pag-iisip, pag-alala, o paggawa ng mga desisyon? ☐ Oo ☐ Hindi

Natumba ba kayo sa nakaraang buwan? ☐ Oo ☐ Hindi

Natatakot ba kayong matumba? ☐ Oo ☐ Hindi

Nauubusan ba kayo minsan ng perang pambayad para sa pagkain, renta, mga bayarin at gamot? ☐ Oo ☐ Hindi

May tao bang gumagamit ng inyong pera nang walang pahintulot ninyo? ☐ Mayroon ☐ Wala

Gusto ba ninyong makipagtulungan sa isang nars o social worker para gumawa ng plano para sa inyong pangangalagang pangkalusugan? ☐ Oo ☐ Hindi

Gusto ba ninyong makipag-usap sa isang nars o social worker at sa inyong doktor tungkol sa plano para matugunan ang inyong mga pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan? ☐ Oo ☐ Hindi



3 Pangkalahatang-ideya ng Inyong Plano

Mabilis na pagsusuri ng inyong coverage

Ang inyong Medi-Cal plan ay may malaking network ng mga doktor at ospital. Ibig sabihin, marami kayong mapagpipiliang doktor. Nagbibigay din ang inyong plano ng maraming walang bayad na mga programa at serbisyo para tulungan kayong maging malusog at manatiling malusog.



Ang mga ibinibigay ng inyong plano

Pangmedikal

- Mga pagpapatingin sa doktor
- Pangangalaga ng ospital
- Mga pagsusuri sa laboratoryo at mga X-ray
- Linya para sa Payo ng Nars
- Mga serbisyo para manatiling malusog
- Telehealth
- Pangangalaga sa pagbubuntis at bagong panganak na sanggol

Pangangalaga para sa mga kondisyon sa kalusugan ng pag-iisip tulad ng depression, anxiety, ADHD, at Autism sa pamamagitan ng mga sumusunod na paraan:

- Outpatient therapy
- Pamamahala ng gamot para sa sakit sa isip
- Mga serbisyo sa pag-uugali para sa mga bata at kabataan na may mga Autism Spectrum Disorder at mga may kaugnayang kondisyon

Para sa ngipin¹

- Mga regular na pagpapatingin
- Mga pagpapalinis at X-ray
- Mga fluoride treatment
- Mga pasta, crown, sealant at marami pa

Pangangalaga sa mata

- Mga pagsusuri sa mata
- Mga salamin

May naghihintay sa inyong mas malusog na buhay!

Tawagan ang inyong doktor at magpaiskedyul ng pagpapatingin.

Makikita ninyo sa inyong ID card ang kanyang numero ng telepono.

¹ Naaangkop ang pangangalaga ng ngipin sa mga residente ng Los Angeles at Sacramento.

Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

Mga espesyal na serbisyo at programa

- **Mga Programa sa Pamamahala ng Sakit.** Kumuha ng espesyal na tulong kung kayo ay namumuhay nang may masalimuot na kondisyon sa kalusugan tulad ng:
 - Diabetes
 - COPD
 - Sick cell anemia
 - HIV/AIDS o iba pa
- **Mga Serbisyo sa Pangangasiwa ng Pangangalaga.** Alamin kung paano kokonekta sa mga mapagkukunan at serbisyo kung saan kayo nakatira.

- **Walang Bayad na Mga Serbisyo ng Transportasyon.** Mag-iskedyul ng walang bayad na pagsakay papunta sa inyong doktor, dentista,¹ o espesyalista.
- **Mga Pagkonsulta sa Doktor Gamit ang Video.** Makipag-usap sa isang doktor nang hindi umaalis ng bahay! **Magpatingin sa doktor sa mismong araw sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa telepono** o video chat gamit ang mga serbisyo ng telehealth.
- **Mga Serbisyo ng Interpreter para sa sign language o mga taong hindi nagsasalita ng Ingles.** Hilingin sa interpreter na tulungan kayo sa inyong mga appointment na pangmedikal at para sa ngipin.

- **Mga Programa ng Edukasyong Pangkalusugan.** Kumuha ng tulong at suporta para:

- Makakain nang mas mabuti
- Mapamahalaan ang timbang
- Manatiling malusog
- Tumigil sa paninigarilyo at marami pa

Mayroon din kaming mga programa para sa mga bagong ina, bata, at teenager.

- **Pagpapatuloy ng Pangangalaga.** Kung wala sa aming network ang inyong doktor, **maaari pa rin ninyong mapanatili sila.** Sa ilang sitwasyon, maaari kayong patuloy na makatanggap ng pangangalaga mula sa kanya nang **hanggang 12 buwan.**

Para sa marami pang detalye ng coverage:

- **I-explore ang inyong Handbook ng Miyembro.** Kasama rito ang inyong mga karapatan at responsibilidad bilang miyembro, paunang pahintulot at hati sa gastos.²
- Tumawag sa **Mga Serbisyo para sa Miyembro** nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.
- **Bisitahin ang** www.healthnet.com.



² Kadalasan, hindi kailangang magbayad ng mga miyembro ng Health Net para sa mga sakop na serbisyo, premium o mga deductible.

Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

4 Paano I-set up ang Inyong Online na Account ng Miyembro

I-explore ang inyong mga benepisyo

Maghanap ng maraming iba't ibang impormasyon, tool at mapagkukunan sa www.healthnet.com para sa mabilis at madaling access. Kapag na-set up na ninyo ang inyong online account, magagawa ninyong:

- I-download ang inyong ID card sa inyong telepono o mag-print ng kopya
- Maghanap ng doktor, urgent care center o ospital sa inyong network
- Tingnan ang inyong mga benepisyo sa planong pangkalusugan sa handbook ng miyembro. Tingnan ang mga mahalagang paksa tulad ng mga karapatan at responsibilidad, paunang pahintulot at hati sa gastos²
- I-access ang mga programa para matulungan kayong pamahalaan ang inyong timbang o tumigil sa paninigarilyo
- I-update ang inyong impormasyon

Kumpletuhin ang mga hakbang sa ibaba para magawa ang inyong account

1. **Hanapin ang** inyong ID ng miyembro or social security number – ang inyong ID ng miyembro ay nasa ID card ninyo
2. **Bisitahin ang** www.healthnet.com
3. **I-click** ang Mag-log In/Mag-register (Log In/Register)
4. **Sundin** ang mga instruksiyong ipinapakita sa screen



² Kadalasan, hindi kailangang magbayad ng mga miyembro ng Health Net para sa mga sakop na serbisyo, premium o mga deductible.

Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

5 Hanapin ang Inyong Doktor ng Pangunahing Pangangalaga

Ang inyong doktor ng pangunahing pangangalaga (PCP) ay ang inyong doktor

Ang Health Net ay mayroong mga doktor na:

- Mayroong mga maginhawang oras ng tanggapan
- Mapapangalagaan kayo at ang inyong buong pamilya
- Nauunawaan ang mga natatangi ninyong kultural na pangangailangan
- Nagsasalita ng gusto ninyong wika

Huwag kalimutan!

Ang doktor ninyo ang inyong katuwang sa kalusugan. Narito sila para makinig, magbigay ng payo at tumulong. Maaaring malaki ang maging epekto sa inyong kalusugan ng **pagpili ng tamang doktor.**

Ano ang dapat pag-isipan kung kailangan ninyong pumili ng bagong doktor

Bahagi ba ng inyong network ang doktor at tumatanggap ba siya ng mga bagong pasyente?

Tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro para malaman. Maaari rin kayong bumisita sa aming website sa www.healthnet.com at i-click ang *Find a Provider* (Maghanap ng Provider).

Tandaan: Kung may doktor na kayo bago pa kayo naging miyembro ng Health Net, at wala sa aming network ang doktor na iyon, **maaari kayong patuloy na magpatingin sa kanya sa loob ng limitadong panahon.** Pakitawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro para makipag-usap sa kanila tungkol sa partikular ninyong sitwasyon.

Gaano kadalang magpa-appointment?

Tiyaking nagbibigay ang doktor ng mga oras ng appointment na aakma para sa inyo. Halimbawa, maaaring kailangan ninyong magpatingin sa inyong doktor bago o pagkatapos ng trabaho o kapag Sabado at Linggo.

Pag-isipan kung nasaan ang tanggapan ng doktor.

- Ilang oras ang aabutin para makapunta kayo roon, mula sa bahay o trabaho?
- Madali bang maghanap ng paradahan?
- Maaari ba kayong sumakay ng bus o tren?



Makakuha ng walang bayad na pagsakay papunta sa inyong appointment

Kung problema ang pagpunta sa anumang appointment sa doktor o dentista¹, makakatulong ang aming walang bayad na serbisyo ng masasakyan. Para kumuha ng walang bayad na masasakyan, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro.

¹ Naaangkop ang pangangalaga ng ngipin sa mga residente ng Los Angeles at Sacramento.

Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.



Nagbibigay ba ang doktor na ito ng mga online tool at pagkonsulta gamit ang telepono o video?

Pinapadali ng mga portal at app para sa pasyente na:

- Mag-email sa inyong doktor
- Magpa-appointment sa online
- Tingnan ang mga resulta mula sa laboratoryo
- Magpa-refill ng mga gamot

At sa pamamagitan ng pagkonsulta gamit ang telepono o video, makakausap ninyo ang isang doktor mula sa **inyong tahanan!**

Natutugunan ba ng doktor na ito ang mga partikular ninyong pangangailangan?

Alamin ang hinahanap ninyo sa isang doktor:

- Gusto ba ninyong magpatingin sa isang doktor na nauunawaan ang inyong kultura at nagsasalita ng inyong wika?
- Gusto ba ninyo ng mga doktor na mapangangalagaan kayo at ang inyong pamilya sa parehong lugar?
- Kailangan ba ninyong magpatingin sa espesyalista o kailangan ba ninyo ng pangangalaga para sa mga espesyal na isyu sa kalusugan?



Makakatulong ang tamang doktor para mapanatiling malusog kayo at ang inyong pamilya. Kaya naman, bago pumili ng bagong doktor, alamin ang mga sagot na kailangan ninyo. Makipag-ugnayan sa amin:

- **Sa pamamagitan ng telepono (walang bayad)**

Tumawag sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo

- **Sa online**

Bisitahin ang www.healthnet.com at i-click ang *Find a Provider* (Maghanap ng Provider)

Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

6 Unang Pakikipagkita sa Inyong Doktor

Ang doktor ninyo ang inyong katuwang sa kalusugan. Pagkatapos pumili ng inyong doktor, **mahalagang i-set up ang una ninyong pagpapatingin para makilala ninyo ang isa't isa.** Maaaring makatulong ito sa inyo na mas maging kumportable kapag pinag-uusapan ang tungkol sa inyong kalusugan.

Binibigyan kayo ng inyong doktor ng karaniwang pangangalaga na may kasamang:

- Mga taunang checkup
- Mga bakuna (mga shot)
- Paggamot
- Mga Gamot
- Mga screening para sa kanser
- Pamamahala ng diabetes at hika
- Medikal na payo

Gayundin, ang inyong doktor ay:

- Nagpapanatili ng inyong mga talaan ng kalusugan
- Ire-refer (ipapadala) kayo sa mga espesyalista kung kailangan
- Nag-uutos ng mga X-ray, pagsusuri sa laboratoryo, mammogram at marami pa (kapag kailangan)

Ang inyong taunang wellness exam

Nakakatulong ang taunang pagpapa-check up sa inyong doktor na manatiling alam ang tungkol sa inyong kalusugan. Maaari ninyong ibahagi ang mga pagbabagong napansin ninyo at sabihin ang anumang alalahanin sa kalusugan.

Matutulungan din kayo ng inyong doktor sa paggawa ng **plano ng pangangalaga para tulungan kayong manatiling malusog.** Magandang pagkakataon ito para magtanong tungkol sa inyong kalusugan o tungkol sa mga gamot ninyo. Tumawag para i-set up ang una ninyong pagpapatingin at wellness exam.

Palitan ang inyong doktor

Kung hindi kayo pumili ng doktor noong nag-enroll kayo, **pipili kami ng isa para sa inyo.** Kung gusto ninyong palitan ang inyong doktor, tawagan kami.



Kung mayroon kayong mga tanong o alalahanin, mangyaring makipag-ugnayan sa amin:

- **Telepono (walang bayad)** – 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.
- **Sa online** – Bisitahin ang www.healthnet.com at i-click ang *Find a Provider* (Maghanap ng Provider).

Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

7 Saan Pupunta para sa Pangangalaga

Nagbibigay ang inyong plano ng maraming paraan para makuha ninyo ang pangangalagang kailangan ninyo, kapag kailangan ninyo ito.



Sa tanggapan ng inyong doktor

Inyong doktor

Pumunta sa inyong doktor para sa karaniwang pangangalaga at pangangalagang pang-iwas sa sakit. Kasama rito ang:

- Mga taunang wellness exam
- Mga sakit
- Mga bakuna
- Pngkalahatang pangangalagang pangmedikal

Iba pang provider na nasa network

Makatanggap ng pangangalaga mula sa iba pang doktor, espesyalista, o provider (tulad ng agarang pangangalaga o mga ospital) sa inyong network. Para maghanap ng doktor sa inyong network, bisitahin ang www.healthnet.com at mag-click sa link na *Find a Provider* (Maghanap ng Provider).

Mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip

Ang inyong plano ay may coverage para sa:

- Pagpapayo
- Mga serbisyo para sa sakit sa isip

Hindi ninyo kakailanganin ng referral mula sa inyong doktor.

Maghanap ng therapist o psychiatrist sa www.healthnet.com at i-click ang *Find a Provider* (Maghanap ng Provider). Maaari rin ninyong tawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro at piliin ang *Behavioral Health* (Kalusugan ng Pag-uugali).



Sa bahay

Mga video appointment anumang oras

Hindi ba ninyo mapupuntahan ang inyong doktor o kailangan ba ninyo ng tulong kapag sarado ang kanyang tanggapan? **Gamitin ang mga serbisyo ng telehealth para sa mga online na pagpapatingin gamit ang video.** Pumunta sa doktor na sertipikado ng board 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

Ang mga serbisyo ng telehealth ay nagbibigay ng madaling opsyon para sa pangangalagang hindi emergency. **Ang mga doktor ng telehealth ay maaari ring magreseta ng mga gamot kapag kailangan.** Nakalista ang impormasyon sa pakikipag-ugnayan para sa mga serbisyo ng telehealth ninyo sa likod ng inyong ID card ng miyembro.

Mga appointment sa telepono anumang oras

Makakuha ng mga serbisyo para sa kalusugan ng pag-iisip o sakit dahil sa pang-aabuso sa droga o alak sa pamamagitan ng appointment gamit ang video o telepono, sa pamamagitan ng pagtawag ng Mga Serbisyo para sa Miyembro at pagpili sa *Kalusugan ng Pag-uugali*.

Linya para sa Payo ng Nars anumang oras

Tawagan ang aming Linya para sa Payo ng Nars at makipag-usap sa isang clinician 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. Magbebenepisyo kayo sa **real-time na suporta** para sa tulong na maunawaan ang inyong mga sintomas at ang antas ng pangangalagang kailangan. Nakalista ang numero ng telepono sa likod ng inyong ID card ng miyembro at nakalista rin sa ibaba.



Sa isang klinika

Mga urgent care center

Makatanggap ng pangangalaga sa mismong araw para sa mga hindi emergency at hindi nakamamatay na sakit o pinsala. Marami sa mga urgent care center ang mayroon na ngayong mga X-ray at pagsusuri sa laboratoryo.

Bisitahin ang www.healthnet.com at i-click ang *Find a Provider* (Maghanap ng Provider) para maghanap ng urgent care center na malapit sa inyo.

Tandaan: Direktang pumunta sa pinakamalapit na emergency room o tumawag sa 911 kung mayroon kayong emergency.

Ang pangangalagang pang-emergency ay para sa mga nakamamatay na medikal na kondisyon o malubhang mga pinsalang dulot ng aksidente.

Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

8 Simulang Gamitin Kaagad ang Inyong Mga Benepisyo!

KUMPLETUHIN ANG ILANG SIMPLENG HAKBANG PARA SIMULANG MAKUHA ANG PANGANGALAGANG KAILANGAN NINYO

Sundin ang mga hakbang na ito para matiyak na handa na kayo para gamitin ang mga benepisyo ng inyong plano:

1

Tingnan ang petsa ng pagsisimula ng inyong pagsaklaw

Nakalagay sa inyong ID card ng miyembro ang inyong petsa ng pagsaklaw. Kung hindi pa ninyo natatanggap ang inyong ID card ng miyembro sa koreo, makipag-ugnayan sa **Mga Serbisyo para sa Miyembro sa 1-800-675-6110**. Bilang alternatibo, mahahanap ninyo ang petsa ng inyong pagsaklaw sa online sa **www.healthnet.com**.

2

Kumpirmahin ang inyong doktor

Maglaan ng isang minuto upang tiyaking tamang doktor ang nakalagay sa inyong ID card ng miyembro. Kung kailangan o gusto ninyong pumili ng ibang doktor, maaari ninyo itong gawin. Mayroon kayong palaging mapagpipilian!

Makipag-ugnayan sa Mga Serbisyo para sa Miyembro kung **ayaw na ninyo ang doktor na nakalista sa inyong card**.

3

Magpa-iskedyul ng pagpapatingin sa doktor

Kailangan ninyong mapagtingin sa inyong doktor sa loob ng **120 araw pagkatapos magsimula ng inyong pagsaklaw**. Para magpa-appointment, tawagan ang tanggapan ng doktor ninyo sa numerong nakalista sa inyong ID card ng miyembro.

Kung nagkakaproblema kayo sa pagpunta sa inyong appointment, makakatulong ang aming serbisyo ng masasakyan na walang bayad. Tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro upang magpa-iskedyul ng masasakyan nang walang babayaran!

4

Magtanong

Sa una ninyong appointment, magsasagawa ang inyong doktor ng pagtatasa sa kalusugan upang maunawaan ang inyong medikal na kasaysayan at matugunan ang anumang alalahanin sa kalusugan na maaaring mayroon kayo. Ito rin ang pinakamainam na oras upang magtanong kayo.

Makipag-ugnayan sa amin kapag kailangan ninyong:

- Kumpirmahin ang inyong doktor
- Magpa-appointment
- Magtakda ng transportasyon nang wala kayong babayaran
- Makakuha ng mga sagot sa inyong mga tanong

Telepono (walang bayad):
1-800-675-6110 (TTY: 711)
24 na oras sa isang araw,
7 araw sa isang linggo

Online:
www.healthnet.com

Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

9 Maghanap ng Doktor sa Inyong Network

MAKAKUHA NG DIREKTORYO NG PROVIDER SA TATLONG PARAAN



Online

I-access ang aming pinakabagong listahan ng mga provider.¹ Gamitin ang *Find a Provider* na link sa aming website, sa **healthnet.com**, pagkatapos ay:

1. I-click ang *Find a Provider*.
2. Ilagay ang inyong lokasyon.
3. I-filter ayon sa uri ng Plano/Network.
4. Piliin ang Medi-Cal sa drop down na listahan.
5. Pumili ng uri ng provider.
6. Mag-download ng Direktoryo ng Provider mula sa page na Provider Search sa pamamagitan ng pag-click sa link ng Direktoryo ng Provider sa ibaba ng page.

Mag-download ng Direktoryo ng Provider mula sa page na Provider Search sa pamamagitan ng pag-click sa link ng Direktoryo ng Provider sa ibaba ng page. Ito ang pinakabago naming listahan ng mga provider. Maaaring magbago ang availability ng provider.

Kumuha ng Inyong Handbook ng Miyembro

Makakakuha rin kayo ng kopya ng *Handbook ng Miyembro ng Health Net Medi-Cal*.

I-download ang inyong kopya mula sa aming website sa **healthnet.com/shp**. I-click ang *Handbook ng Miyembro ng Health Net Medi-Cal*. Mada-download ang *Handbook ng Miyembro* bilang PDF.



Sa pamamagitan ng telepono

Tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro sa **1-800-675-6110 (TTY: 711)**. Maaari kayong makipag-ugnayan sa amin 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.



Sa pamamagitan ng sulat (opsyonal)

Maaari ninyong sagutan ang form sa ibaba at padadalhan namin kayo ng kopya ng *Handbook ng Miyembro* at *Direktoryo ng Provider*.

Tandaan: Kapag ibinalik ninyo ang nasagutang form, pakigamit ang nakalakip na sobre.

Mangyaring isulat at punan ang lahat ng impormasyon gamit ang asul o itim na tinta.

- ☐ Lagyan ng check ang county ng **Direktoryo ng Provider** na gusto ninyo: ☐ Amador ☐ Calaveras ☐ Inyo ☐ Los Angeles ☐ Mono ☐ Sacramento ☐ San Joaquin ☐ Stanislaus ☐ Tulare ☐ Tuolumne
- ☐ Pumili ng **alternatibong format**, kung kailangan ☐ Braille ☐ Malalaking Titik ☐ Audio
- ☐ Para sa **Handbook ng Miyembro**, pakilagyan ng check ang wikang gusto ninyo: ☐ Ingles ☐ Espanyol ☐ Arabic ☐ Armenian ☐ Cambodian ☐ Chinese ☐ Farsi ☐ Hmong ☐ Korean ☐ Russian ☐ Tagalog ☐ Vietnamese

Pangalan ng miyembro: _____ # ng ID ng Miyembro: _____

Address: _____ # ng Apt.: _____

Lungsod: _____ Lungsod: _____ ZIP code: _____

Telepono: _____

¹Maaaring magbago ang availability ng provider.

Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

10 Magpa-check up na Kayo Ngayon...

KAILANGAN NG LAHAT NG BAGONG MIYEMBRO NG HEALTH NET NA MAGPA-CHECK UP SA LOOB NG 120 ARAW PAGKATAPOS SUMALI SA HEALTH NET.

Napakahalaga ng unang checkup dahil:



Makikilala ninyo ang inyong doktor bago pa kayo magkasakit.



Matutulungan kayo ng inyong doktor na malaman kung paano gamitin ang inyong mga serbisyo ng planong pangkalusugan.



Sasabihin sa inyo ng inyong doktor kung sino ang tatawagan at saan pupunta para sa medikal na paggamot kapag sarado ang opisina.



Matatanggap ng inyong mga anak ang mga bakunang kailangan nila para sa paaralan.



Makakatanggap kayo ng impormasyon tungkol sa mahahalagang pagsusuri sa kalusugan upang tulungan kayo at ang inyong mga anak na manatiling malusog.



Linya ng Payo ng Nars ng Health Net

Masama ba ang pakiramdam ninyo at kailangan ninyo ng payo?

Maaari kayong tumawag sa inyong doktor at humingi ng tulong. O kaya, maaari ninyong tawagan ang Linya ng Payo ng Nars ng Health Net sa **1-800-675-6110 (TTY: 711)** para sa mabilis at libreng payo. Available ang nars **24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo**. Makikipag-usap sa inyo ang nars sa gusto ninyong wika at gagabayan niya kayo upang maasikaso ang inyong mga pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan.

(ipinagpatuloy)

Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.



Sa pamamagitan ng pagtawag sa Linya ng Payo ng Nars ng Health Net, magagawa ninyong:

- **Kumuha ng impormasyon** para makatulong sa inyong magpasya kung kailangan ninyong pumunta sa emergency room.
- **Alamin** kung makapaghihintay kayo para magpatingin sa inyong doktor.
- **Talakayin** ang inyong mga problema sa kalusugan at opsyon sa pagpapagamot.
- **Kumuha ng mga tip** para makatulong sa inyong bumuti ang pakiramdam ninyo sa bahay kapag may sakit kayo.
- **Malaman** ang tungkol sa inyong mga gamot at pangangailangang pangkalusugan.

Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang www.healthnet.com.



Tumawag sa doktor na may naka-print na pangalan sa inyong ID card ng miyembro upang mag-iskedyul ng checkup ngayong araw.

Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

Ang impormasyong ito ay hindi nilalayong maging kapalit ng propesyonal na pangangalagang medikal. Mangyaring sundin palagi ang mga tagubilin ng inyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan.

Maaaring magbago ang mga programa at serbisyo. Makakakuha ng mga materyal sa edukasyong pangkalusugan sa iba't ibang wika at alternatibong format kapag humiling.

11 Dito Nagsisimula ang Malulusog na Ngiti

Makakatulong ang malulusog na ngipin sa pagiging malusog ng iba pang bahagi ng inyong katawan. Kaya iniaalok namin sa aming mga miyembro ng Medi-Cal ang mga benepisyo ng Medi-Cal Dental.



Kabilang sa mga benepisyo ng Medi-Cal Dental ang

Regular na pangangalaga upang panatilihin ang mga ngipin

- Mga Eksaminasyon at X-ray
- Mga Pagpapalinis
- Mga paggamot gamit ang fluoride upang maiwasan ang mga cavity

Pangangalaga upang ayusin ang mga problema sa ngipin

- Mga filling
- Mga root canal sa ngipin sa harapan
- Mga premade na crown
- Mga buong pustiso
- Iba pang kinakailangang serbisyo sa ngipin

Sa pamamagitan ng Medi-Cal Dental mula sa Health Net, mae-enjoy ninyo ng inyong pamilya ang

- Network ng mga may malasakit at ekspertong dentistanag nagsasalita ng inyong wika at nauunawaan ang mga natatangi ninyong pangangailangan.
- Madaling access sa mga klinikang malapit sa inyo.
- Mga case manager upang tulungan kayo sa inyong pangangalaga ng ngipin.
- Edukasyong pangkalusugan at mga programa sa wellness.

Kung mayroon na kayong coverage sa ngipin, pakitingnan ang inyong Dental ID card para sa tulong sa paggawa ng appointment.

Kung nakatira kayo sa mga county ng Los Angeles o Sacramento, makipag-ugnayan sa Health Net:

Tumawag (nang walang bayad) sa 1-800-213-6991 (TTY: 711)
Lunes–Biyernes
8 a.m. hanggang 6 p.m.

Online
www.hndental.com

Kung hindi kayo nakatira sa mga county ng Los Angeles o Sacramento, makipag-ugnayan sa Medi-Cal Dental:

Tumawag (nang walang bayad) sa 1-800-322-6384 (TTY: 711)
Lunes–Biyernes
8 a.m. hanggang 5 p.m.

Online
www.smilecalifornia.org

Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

12 Pamahalaan ang Iyong Kalusugan!

MGA PROGRAMA AT SERBISYO SA EDUKASYONG PANGKALUSUGAN

Gusto nating lahat ng mas magandang kalusugan. Kapag may tulong at suporta, abot-kamay ang iyong mga layunin sa kalusugan. Marami kaming iba't ibang programa, serbisyo, at kagamitan kung saan wala kang babayaran upang matulungan ka at ang iyong pamilya na gumawa ng mga hakbang tungo sa mas magandang kalusugan.

Mga Programa para sa Bawat Yugto ng Buhay



Maging mabuti ang pakiramdam sa iyong timbang

Matutulungan ka ng aming mga mapagkukunan sa nutrisyon at pisikal na aktibidad na matugunan ang iyong mga layunin sa timbang. Baka gusto mong mas magkasya ang iyong mga damit. O, maaaring gusto mong makasabay sa iyong mga mahal sa buhay. Anuman ang iyong dahilan, mayroon kami ng mga kagamitan at suportang kailangan mo para matutunan ang pamamahala ng timbang ng iyong katawan.



Tuluyang huminto sa pananabako

Ang paghinto sa paninigarilyo at pag-vape ay isa sa pinakamagandang bagay na magagawa mo para sa iyong kalusugan. Magandang paraan din ito para makatipid ng pera. Humigit-kumulang \$180 bawat buwan ang nagagastos ng mga naninigarilyo sa mga sigarilyo!

Alam naming hindi madali ang paghinto, ngunit hindi mo ito kailangang gawin nang mag-isa. Nandito kami upang tumulong, nang may suporta sa telepono, impormasyon tungkol sa paghinto, at mga gamot upang matulungan kang pigilan ang mga pananabik.

Tumawag sa Kick It California nang walang bayad sa **1-800-300-8086 (TTY: 711)**. Ang mga oras ng opisina ay Lunes-Biyernes, 7 a.m. hanggang 9 p.m., at Sabado 9 a.m. hanggang 5 p.m.

(ipinagpatuloy)



Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

**Bigyan ng malusog na simula ang iyong sanggol**

Kung ikaw ay buntis o nagpaplanong magsimula ng pamilya, maaaring marami kang tanong. Kumusta ang paglaki ng aking sanggol? Paano ko maaalagaan ang sarili ko? Normal ba ito? Sa aming programa sa malusog na pagbubuntis, makakatanggap ka ng mga sagot, payo, at suporta. Mahalagang magpatingin kaagad sa iyong doktor kapag nalaman mong buntis ka o nagpaplanong magsimula ng pamilya.

**Mahalaga ang kalusugan ng pag-iisip**

Naghahanap ng mga paraan para maging mas masaya at malusog? Available online at sa app sa telepono, ang aming Programa sa Kalusugan ng Isip mula sa Teladoc (Digital na Programa) ay nagbibigay ng mga tool para tulungan kang maging mas mabuti ang pakiramdam at mamuhay nang maayos. Maaari kang mag-sign up para sa programang ito sa www.teladochealth.com.

**Mataas na presyon ng dugo at kalusugan ng puso**

Mataas ba ang presyon ng dugo mo? Gusto mo bang mapanatiling malusog ang iyong puso? Maaari kang gumawa ng magandang epekto sa iyong kalusugan simula ngayon! Gamitin ang aming mga mapagkukunan para gabayan ka sa pagpapababa ng iyong presyon ng dugo at mapabuti ang kalusugan ng puso.

**Mga mapagkukunan tungkol sa diabetes**

Mayroon bang may type 2 diabetes sa iyong pamilya? Matutulungan ka ng aming mga mapagkukunan tungkol sa diabetes na malaman pa ang tungkol sa iyong mga dahilan ng panganib. Malalaman mo rin ang mga paraan para gumawa ng mga malusog na pagpili para sa buhay para mabawasan ang iyong mga tiyansang magkaroon ng type 2 diabetes.

**Online na library para sa kalusugan**

Gusto mo bang may malaman pa? Mayroon kami ng mga video at sheet sa kalusugan sa maraming paksa para tulungan ka. Bisitahin ang page na Kalusugan at Pananatiling Malusog (Health & Wellness) sa www.healthnet.com.

Kontakin kami para sa impormasyon ng edukasyong pangkalusugan o mga tanong tungkol sa iyong mga benepisyo sa Medi-Cal:

Mga Serbisyo para sa Miyembro ng Health Net
1-800-675-6110 (TTY: 711)
24 hours a day, 7 days a week

Online
www.healthnet.com

Mag-log In sa iyong account sa website at bisitahin ang aming library ng mga materyal sa edukasyong pangkalusugan.

Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

Ang impormasyong ito ay hindi nilalayong maging kapalit ng propesyonal na pangangalagang medikal. Mangyaring sundin palagi ang mga instruksyon ng iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan. Maaaring magbago ang mga programa at serbisyo.

13 Mga Alituntunin ng Health Net sa Screening na Pang-iwas sa Sakit

MGA ALITUNTUNIN PARA SA MGA BATA AT NASA HUSTONG GULANG





Gamitin ang gabay na ito para makatulong sa pagpapaalala sa inyo na mag-iskedyul ng mga well-care visit sa inyong doktor ng pamilya. Palaging humingi ng at sundin ang pangangalaga at payo ng inyong doktor. Madalas na nangyayari ang mga update at pagbabago sa mga alituntunin.

Hindi medikal na payo ang impormasyong ito at hindi inilalarawan ang coverage. Pakitingnan ang mga tuntunin ng benepisyo ng inyong plano para sa coverage, mga limitasyon at mga hindi kasama.

Para tulungan kayong manatiling malusog

Para sa higit pang impormasyon o mga detalyadong alituntunin, bisitahin ang **www.healthnet.com** o tumawag sa numerong nasa ibaba.

Mga miyembro ng Health Net Medi-Cal:

- **Impormasyon ng Edukasyong Pangkalusugan**

Maaari kayong makakuha ng libreng payo at impormasyon tungkol sa aming mga programa para itigil ang paggamit ng tabako, kontrolin ang inyong timbang at marami pa. Matutulungan namin kayo sa ibang mga wika at format kapag hiniling.

- **Para sa impormasyon ng edukasyong pangkalusugan o mga tanong tungkol sa inyong Medi-Cal plan: 1-800-675-6110 (TTY: 711) 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.**

Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.



Ipinapayong pagbabakuna (mga iniksyon)

Iskedyul para sa mga taong 0 hanggang 6 taong gulang^{1,2}

Bakuna	Pagka-panganak	Edad (buwan)									Edad (taon)			
		1	2	4	6	9	12	15	18	19–23	2–3	4	5	6
Respiratory Syncytial Virus (RSV)	1 dosis (pagkapanganakan hanggang 7 buwan) depende sa status sa pagbabakuna ng RSV sa ina. 1 dosis (8 hanggang 19 na buwan).													
Hepatitis B (HepB)	✓	✓	Ihabol kung kinakailangan	✓					Ihabol kung kinakailangan					
Rotavirus (RV)			2 dosis na serye sa 2 at 4 na buwan (Roatrix®) 3 dosis na serye sa 2, 4, at 6 na buwan (RotaTeq®)											
Dipterya, Tetanus, pertussis (DTaP)			✓	✓	✓	Ihabol kung kinakailangan	✓		Ihabol kung kinakailangan	✓				
Haemophilus Influenzae type b (Hib)			✓	✓	✓	Ihabol kung kinakailangan	✓		Ihabol kung kinakailangan			Mga grupong may mataas na panganib		
Pneumococcal			✓	✓	✓	Ihabol kung kinakailangan	✓		Ihabol kung kinakailangan			Mga grupong may mataas na panganib		
Inactivated Poliovirus (IPV)			✓	✓	✓				Ihabol kung kinakailangan		✓			
Influenza (trangkaso)					2 flu shot bago ang edad na 2					Taun-taon (1 o 2 dosis), ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor				
COVID 19					1 o mahigit pang dosis o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor									
Tigdas, Beke, Rubella (MMR)					Mga grupong may mataas na panganib		✓	Ihabol kung kinakailangan		✓				
Varicella (VAR)							✓	Ihabol kung kinakailangan		✓				
Hepatitis A (HepA)							2 dosis			Ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor, mga grupong may mataas na panganib				
Meningococcal			Mga grupong may mataas na panganib											

Ihabol kung kinakailangan: Kung may nakaligtaang anumang (mga) bakuna ang inyong anak dati, kausapin ang kanyang doktor tungkol sa kung paano at kailan magpapabakuna nito.

Mga grupo na mataas ang panganib: Kung kayo o ang inyong anak ay may medikal na kundisyon, magtanong muna sa inyong doktor bago kayo magpapabakuna ng anuman. Bibigyan niya kayo ng payo at gabay sa kung ano ang pinakamabuti.

Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.



Ipinapayong pagbabakuna (mga iniksyon)

Iskedyul para sa mga taong 7 hanggang 18 taong gulang^{1,2}

Bakuna	Edad (taon)		
	7-10	11-12	13-18
Tetanus, Diphtheria, Pertussis (Tdap)	Ihabol kung kinakailangan	1 dosis	Ihabol kung kinakailangan
Human Papillomavirus (HPV)	Ang 2 dosis ay maaaring magsimula sa edad na 9, inirerekomenda para sa mga edad na 11-12 taon		Ihabol kung kinakailangan
Influenza (trangkaso)	Taun-taon (1 o 2 dosis), ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor	Taun-taon (1 dosis) sa edad na 9 na taon at mas matanda pa	
COVID 19	1 o mahigit pang dosis o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor		
Pneumococcal	Mga grupong may mataas na panganib		
Hepatitis A (HepA)	Ihabol kung kinakailangan		
Hepatitis B (HepB)	Ihabol kung kinakailangan		
Inactivated Poliovirus (IPV)	Ihabol kung kinakailangan		
Tigdas, Beke, Rubella (MMR)	Ihabol kung kinakailangan		
Varicella (VAR)	Ihabol kung kinakailangan		
Haemophilus Influenzae type b (Hib)	Mga grupong may mataas na panganib		
Meningococcal	Mga grupong may mataas na panganib	1 dosis	Ihabol kung kinakailangan booster sa edad na 16
Meningococcal B	Mga grupong may mataas na panganib, 10-18 taong gulang		



Mga ipinapayong screening (mga pagsusuri)

Iskedyul para sa mga taong 0 hanggang 18 taong gulang^{1,2,3}

Serbisyo	Edad (buwan)						Edad (taon)		
	Kapanganakan-6	9	12	15	18	19-36	3-10	11-12	13-18
Karaniwang eksaminasyon ng kalusugan	Pagkapanganak, 3-5 araw, at sa 1, 2, 4, at 6 na buwan	Kada 3 buwan				Kada 6 na buwan	Bawat taon		
Pagsusuri sa lead	Sinusuri sa 12 buwan at 24 na buwan o gaya ng iminumungkahi ng inyong doktor.								
Pagpunta sa dentista		Kada 6-12 buwan (ang unang pagpunta ay magsisimula sa pagitan ng unang ngipin at sa edad na 1) o gaya ng iminumungkahi ng inyong dentista							
Fluoride varnish sa ngipin	Kada 6 na buwan	Ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor o dentista							
Pagsusuri sa dugo	Isang beses sa pagitan ng 0-2 buwan	Sinusuri sa 4 at 12 buwan, at sa panahon ng karaniwang eksaminasyon ng kalusugan Kung may mataas na panganib o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor							
Body mass index (BMI)						Nagsisimula sa edad na 2, tinitingnan ang BMI sa panahon ng karaniwang eksaminasyon ng kalusugan			

Ihabol kung kinakailangan: Kung may (mga) nakaligtaan kayong bakuna dati, maaari ninyong kausapin ang inyong doktor tungkol sa kung kailan o paano magpapabakuna nito.

Mga grupo na mataas ang panganib: Kung kayo o ang inyong anak ay may medikal na kundisyon, magtanong muna sa inyong doktor bago kayo magpapabakuna ng anuman. Bibigyan niya kayo ng payo at gabay sa kung ano ang pinakamabuti.

Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.



Ipinapayong pagbabakuna (mga iniksyon)

Iskedyul para sa mga nasa hustong gulang^{1,2}

Bakuna	Edad (taon)				
	19–26	27–49	50–59	60–64	65 at pataas
COVID 19	1 o mahigit pang dosis ng na-update na (2023-2024 Formula) bakuna				
Tetanus, Diphtheria, Pertussis (Td/Tdap)	• 1 dosis ng Tdap, pagkatapos ay ibo-boost ng Td o Tdap kada 10 taon • 1 dosis ng Tdap bawat pagbubuntis – 1 dosis ng Td/Tdap para sa pangangalaga ng sugat				
Human Papillomavirus (HPV)	2 o 3 dosis batay sa edad sa unang pagbabakuna o kundisyon	Kung mataas ang panganib o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor			
Varicella (VAR)	2 dosis (Kung ipinanganakan ng 1980 o pataas)		Ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor		
Zoster Recombinant	Kung mataas ang panganib o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor		2 dosis ng RZV na simula sa edad na 50		
Tigdas, Beke, Rubella (MMR)	1 o 2 dosis o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor (Kung ipinanganak noong 1957 o pataas)				
Influenza (trangaso)	Bawat taon				
Pneumococcal (PPSV 23 o PCV 13)	Kung mataas ang panganib o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor				1 dosis
Hepatitis A (HepA)	Kung hindi ganap na nabakunahan o kung mataas ang panganib 2, 3 o 4 na dosis batay sa bakuna o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor				
Hepatitis B (HepB)	2, 3 o 4 dosis batay sa bakuna, o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor			Batay sa kundisyon kung mataas na panganib o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor	
Haemophilus Influenzae type b (Hib)	1 o 3 dosis batay sa kundisyon, kung mataas ang panganib, o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor				
Meningococcal A, C, W, Y	1 o 2 dosis batay sa bakuna, o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor				
Meningococcal B	2 o 3 dosis batay sa bakuna, kung mataas ang panganib, o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor				

Mga grupo na mataas ang panganib: Kung mayroon kayong medikal na kundisyon, magtanong muna sa inyong doktor bago kayo magpabakuna ng anuman. Bibigyan niya kayo ng payo at gabay sa kung ano ang pinakamabuti.

Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.



Mga ipinapayong screening para sa kalusugan (mga pagsusuri) Iskedyul para sa mga nasa hustong gulang^{1,2,4}

Serbisyo	Edad (taon)		
	19–39	40–64	65 at pataas
Karaniwang eksaminasyon ng kalusugan	Bawat taon		
Presyon ng dugo para masuri ang mataas na presyon ng dugo	Kada 1–2 taon		
Body mass index (BMI) para masuri ang labis na katabaan	Sinusuri sa mga karaniwang eksaminasyon ng kalusugan		
Screening para sa kolesterol para masuri ang mga fat sa dugo	Pangkalahatang gabay para sa edad na 20-65 taon: - Mas batang nasa hustong gulang kada 5 taon - Mga lalaki na nasa edad na 45-65 kada 1-2 taon - Mga babae na nasa edad na 55-65 kada 1-2 taon - Ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor.		Bawat taon
Screening para sa Colorectal Cancer para masuri kung may colorectal cancer		- Para sa edad 40-44, ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor. - Simula sa edad na 45, kausapin ang inyong doktor tungkol sa kung gaano kadalas at anong pagsusuri ang dapat makuha	
Pang-ngipin	Kada 6 na buwan o ayon sa iminumungkahi ng inyong dentista		
Screening ng glucose para masuri ang asukal sa dugo	Tingnan kung mataas ang panganib	Kada 3 taon o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor	
Human Immunodeficiency Virus (HIV)	- Isang beses na screening, ulitin kung mataas ang panganib o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor. - Kung buntis, magpa-screen para sa impeksyon ng HIV.		Ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor
Hepatitis B	Magpa-screen kung mataas ang panganib o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor		
Hepatitis C	Magpa-screen kapag 18–79 na taon o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor		





Mga ipinapayong screening para sa kalusugan (mga pagsusuri)

Iskedyul para sa mga nasa hustong gulang^{1,2,4}

Serbisyo	Edad (taon)		
	19–39	40–64	65 at mas matanda pa
Mga Karagdagang Screening para sa Mga Babae			
Eksaminasyon ng pelvis na may kasamang Pap test para masuri kung may kanser sa cervix	Para sa mga hindi buntis na tao na aktibo sa pakikipagtalik: - magsimula sa edad na 21-29 na taon, magpa-screen kada 3 taon na may kasamang PAP test - sa edad na 30-65, magpa-screen kada 3 taon na may kasamang PAP o magpa-screen kada 5 taon na may kasamang HPV o PAP/HPV o ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor		Ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor
Mammogram para masuri sa kanser sa suso	Magpasuri bawat taon simula sa edad na 35 kung mataas ang panganib ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor	Kada 2 taon o batay sa panganib ayon sa iminumungkahi ng inyong doktor	
Eksaminasyon ng suso na isinasagawa ng doktor	Kada 1–3 taon	Bawat taon	
Sariling eksaminasyon ng suso/Pagkakaroon ng sariling kaalaman sa suso para masuri kung may mga pagbabago sa suso	Buwan-buwan		
Screening para sa Chlamydia o Gonorrhea para masuri sa sakit na naihahawak sa pakikipagtalik	- Kung sekswal na aktibo, simulan ang screening sa 24 na taong gulang o mas bata pa. Kasama rito ang mga buntis na babae. - Kung sekswal na aktibo, magpa-screen sa 25 taong gulang at mas matanda pa kung nanganganib kang makakuha ng impeksyon. Kasama rito ang mga buntis na babae.		
Bone density test para masuri para sa bone loss		Screening batay sa panganib	✓
Mga Karagdagang Screening para sa Mga Lalaki			
Ultrasound ng tiyan para masuri sa aortic aneurysm sa tiyan (pamamaga ng malaking daluyan ng dugo sa paligid ng tiyan)			Isang beses, para sa mga lalaki na may edad na 65–75 na nanigarilyo o mayroong mga panganib

Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

1 Maaaring magbago ang mga alituntunin na ito. Mangyaring makipag-usap sa inyong doktor.

2 Dapat sundin ng doktor ang mga tamang pagkakasunod-sunod at kasalukuyang alituntunin ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC), US Preventive Services Task Force (USPSTF), at American Academy of Pediatrics (AAP).

3 Ang mga karaniwang eksaminasyon ng kalusugan, pagpapayo at edukasyon para sa mga bata at nagbibinata at nagdadalaga ay dapat may kasamang mga rekord ng taas, timbang, at presyon ng dugo ng pasyente. Ang mga eksaminasyon ay maaring may kasama ring body mass index (BMI), at mga pagsusuri sa paningin at pandinig. Ang pagpapayo at edukasyon ay maaaring kabilangan ng, ngunit hindi limitado sa:

- | | | |
|--|--|---|
| • Kontrasepsyon/pagpapalano ng pamilya | • Pag-iwas sa pinsala/karahasan | • Pag-abuso sa paggamit ng droga at alak, hal. pag-iwas sa pag-abuso sa alak at droga |
| • Kritikal na congenital heart defect, kalusugan ng puso | • Kalusugan ng pag-iisip, hal., depression/mga eating disorder | • Para itigil ang paggamit ng tabako |
| • Kalusugan ng ngipin | • Diyeta/ehersisyo | • Screening para sa tuberkulosis (TB) |
| • Pagsusuri kaugnay sa paglaki/pag-uugali | • Screening para sa mga impeksiyong seksuwal na naipapasa (STI) at HIV | • Pamamahala sa timbang |

4 Ang mga karaniwang eksaminasyon ng kalusugan, pagpapayo at edukasyon para sa mga nasa hustong gulang ay may kasamang taas, timbang, presyon ng dugo, body mass index (BMI), mga pagsusuri ng paningin at pandinig, at screening para sa paggamit ng alak o droga ng pasyente. Ang mga alituntunin ay nag-iiba batay sa kasaysayan at mga salik ng panganib. Ang pagpapayo at edukasyon ay maaaring may kasamang:

- | | | |
|--|--|--|
| • Mga screening para sa kanser, hal., screening para sa kanser sa baga at pag-assess ng panganib sa BRCA | • Kalusugan ng puso, electrocardiogram (ECG) na screening | • Mga pakikipagtalik, mga impeksiyong seksuwal na naipapasa (STI) at screening para sa HIV |
| • Kontrasepsyon/bago magbuntis | • Pag-iwas sa pinsala/karahasan | • Pag-abuso sa paggamit ng droga at alak, hal. pag-iwas sa pag-abuso sa alak at droga |
| • Kalusugan ng ngipin | • Pagpapalano sa pagbubuntis | • Para itigil ang paggamit ng tabako |
| • Pag-iwas/Pagtigil sa paggamit ng droga | • Menopause | • Screening para sa tuberkulosis (TB) |
| • Pagpapalano ng pamilya | • Kalusugan ng pag-iisip, hal., depression/mga eating disorder | • Pamamahala sa timbang |
| | • Diyeta/ehersisyo | |

Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

Ang impormasyong ito ay hindi nilalayong pumalik sa medikal na pangangalaga. Mangyaring sundin palagi ang mga instruksyon ng inyong provider ng pangangalagang pangkalusugan. Maaaring mabago ang mga programa at serbisyo.

14 Makakuha ng Tulong at Suporta sa Mga Serbisyon Pang-emergency mula sa Health Net

Narito ang Health Net upang suportahan ang aming mga miyembro at komunidad sa oras na kailangan nila ng tulong. Marami kaming paraan upang tulungan kayo kung kayo ay naapektuhan ng isang emergency. Kasama rito ang:



Pagbibigay ng suporta sa pamamagitan ng telepono

- Tinitiyak na kayo at ang inyong pamilya ay ligtas. Susuriin namin ang lahat ng impormasyon sa kaligtasan sa emergency (sunog, baha, lindol, atbp.).
- Ikokonekta kayo sa:
 - Mga lokal na evacuation center
 - Mga mapagkukunan
 - Transportasyon
- Isasaalang-alang ang inyong pangangailangan para sa anumang tulong na pangmedikal at mga gamot. Ikokonekta rin namin kayo sa ibang provider at mga opsyon ng parmasya, kung hindi ninyo maa-access ang inyong:
 - Regular na provider
 - Espesyalista
 - Lokal na parmasya
- Maghanap ng iba pang mga opsyon ng appointment sa bakuna para sa COVID-19, kung hindi kayo makapagpa-appointment sa ngayon.

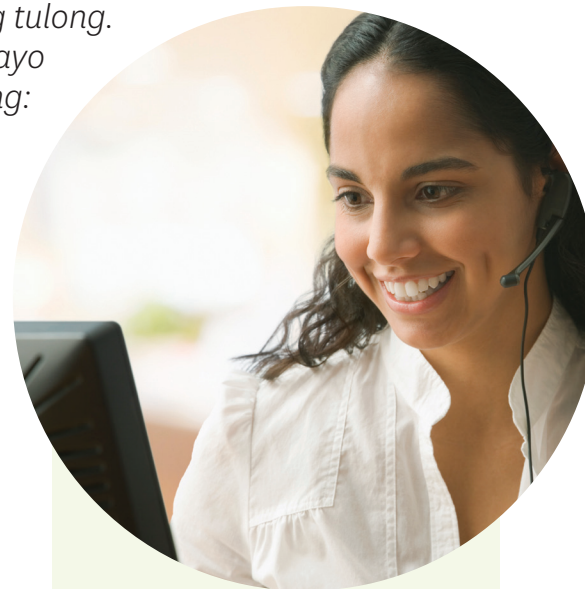


Pagbibigay ng suporta sa site

- Magbigay ng direktang suporta sa miyembro sa site at sa mga lokal na evacuation center ng county.
- Magbigay ng tulong sa pangangalagang pangkalusugan. At, tulungan kayo sa maraming mapagkukunan at serbisyo na maaari ninyong makuha o magamit sa inyong kalapit na komunidad.
- Tulungan kayong:
 - Mag-iskedyul ng mga appointment
 - Maghanap ng parmasya o tulong sa inyong (mga) gamot
 - Mag-book ng transportasyon papunta sa at galing sa mga medikal na appointment at mga pagpunta sa parmasya

Para sa tulong, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang walang bayad sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

FLY055785TP00 (5/22)



Mga numerong pang-emergency ng Health Net

Mga Serbisyo para sa Miyembro:

1-800-675-6110
(matatawagan nang 24/7)

Impormasyon ng Supply ng Inireresetang Gamot para sa Emergency:

1-800-400-8987
8am hanggang 6pm,
Lunes hanggang Biyernes

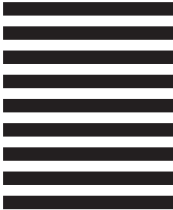
Hotline para sa Kalusugan ng Pag-iisip:

1-800-227-1060
(matatawagan nang 24/7)

Impormasyon para sa Mga Provider ng Pangangalagang Pangkalusugan:

1-800-641-7761
8am hanggang 6pm,
Lunes hanggang Biyernes

Pakigamit ang sobreng may label na “**Health Information Form** (Form para sa Impormasyon sa Kalusugan)” para ipadala pabalik ang inyong *Form para sa Impormasyon sa Kalusugan*.

BRE064013E000 (10/23) Health Information Form	SAMPLE ONLY		NO POSTAGE NECESSARY IF MAILED IN THE UNITED STATES 
BUSINESS REPLY MAIL FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 2010 FARMINGTON, MO POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE			
MEDICAL MANAGEMENT NOTIFICATIONS PO BOX 2010 FARMINGTON MO 63640-9706			
			

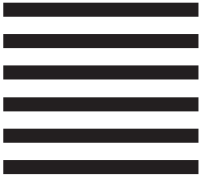
Pakigamit ang sobreng may label na “**Provider Directory Request** (Kahilingan para sa Direktoryo ng Provider)” para ipadala pabalik ang inyong *slip para sa Kahilingan sa Direktoryo ng Provider*.

BRE064014E000 (10/23)
Provider Directory Request

SAMPLE ONLY



NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES



BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 4053 RANCHO CORDOVA, CA

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

HEALTH NET LLC
PO BOX 9103
VAN NUYS CA 91499-4273



Sumusunod ang Health Net sa mga naaangkop na Pang-estado at Pederal na batas sa mga karapatang sibil at hindi ito nandiskrimina, nagbubukod ng mga tao o tinatrato sila nang iba dahil sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan sa pag-iisip, pisikal na kapansanan, kasarian (kasama ang pagbubuntis, sekswal na oryentasyon at kinikilalang kasarian), relihiyon, ninuno, pagkakakilanlan ng grupo ng etniko, medikal na kondisyon, impormasyon ng genes, marital status.

Ang Health Net ay:

- Nagbibigay ng mga libreng tulong at serbisyo sa mga taong may mga kapansanan para matulungan silang makipag-usap nang mas mabuti, gaya ng:
 - Mga kuwalipikadong sign language interpreter
 - Nakasulat na impormasyon sa iba pang mga format (malaking print, audio, mga madaling ma-access na elektronikong format, at iba pang mga format)
- Nagbibigay ng mga libreng serbisyo sa wika sa mga taong hindi Ingles ang pangunahing wika, gaya ng:
 - Mga kwalipikadong interpreter
 - Impormasyong nakasulat sa iba pang wika
 - Kung kailangan mo ang mga serbisyong ito, makipag-ugnayan sa Center ng Pakikipag-ugnayan ng Customer ng Health Net sa 1-800-675-6110 (TTY: 711) 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, 365 araw sa isang taon.

Kapag hiniling, maaari mong makuha ang dokumentong ito sa braille, malaking print, audiocassette, o elektronikong paraan. Para makakuha ng kopya na nasa isa sa mga alternatibong format na ito, mangyaring tumawag o sumulat sa:

Health Net

Post Office Box 9103, Van Nuys, California 91409-9103

Center ng Pakikipag-ugnayan ng Customer 1-800-675-6110 (TTY: 711)

California Relay 711

Kung naniniwala kang hindi naibigay ng Health Net ang mga serbisyong ito o nandiskrimina sa iba pang paraan batay sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad o kasarian (kasama ang pagbubuntis, sekswal na oryentasyon at kinikilalang kasarian), kapansanan sa pag-iisip, pisikal na kapansanan, relihiyon, ninuno, pagkakakilanlan ng grupo ng etniko, medikal na kondisyon, impormasyon ng genes, marital status o kasarian maaari kang maghain ng karaingan sa 1557 Coordinator.

Maaari ka ring maghain ng karaingan nang personal o pamamagitan ng koreo, fax, o email. Kung kailangan mo ng tulong sa paghahain ng karaingan, available ang aming **1557 Coordinator** para tulungan ka.

- Sa pamamagitan ng telepono: Tumawag sa 855-577-8234 (TTY: 711)
- Sa pamamagitan ng fax: 1-866-388-1769
- Sa pamamagitan ng sulat: Sumulat at ipadala ito sa Health Net 1557 Coordinator, PO Box 31384, Tampa, FL 33631

Sa pamamagitan ng elektronikong paraan: Magpadala ng email sa

SM_Section1557Coord@centene.com Makukuha ang abisong ito sa website ng Health Net:

https://www.healthnet.com/content/healthnet/en_us/disclaimers/legal/non-discrimination-notice-medi-cal.html

Maaari ka ring maghain ng reklamo sa mga karapatang sibil sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan ng California, Tanggapan para sa Mga Karapatang Sibil sa pamamagitan ng telepono, sa pamamagitan ng pagsulat o sa elektronikong paraan:

- Sa pamamagitan ng telepono: Tumawag sa 916-440-7370. Kung hindi ka nakakapagsalita o nakakarinig nang maayos, mangyaring tumawag sa 711.
- Sa pamamagitan ng sulat: Sagutan ang form para sa reklamo o sumulat at ipadala ito sa Deputy Director, Office of Civil Rights, Department of Health Care Services, Office of Civil Rights, P.O. Box 997413, MS 0009, Sacramento, CA 95899-7413.
Makukuha ang mga form para sa reklamo sa http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx
- Sa pamamagitan ng elektronikong paraan: Magpadala ng email sa CivilRights@dhcs.ca.gov

Maaari ka ring maghain ng reklamo sa mga karapatang siil sa Departamento ng mga Serbisyo para sa Kalusugan at Tao ng Estados Unidos, Tanggapan para sa Mga Karapatang Sibil, sa elektronikong paraan sa pamamagitan ng Portal para sa Reklamo ng Tanggapan para sa Mga Karapatang Sibil, na available sa <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o sa pamamagitan ng koreo o telepono sa:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

May available na mga form para sa reklamo sa <https://www.hhs.gov/ocr/complaints/index.html>.

English: If you, or someone you are helping, need language services, call 1-800-675-6110 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like accessible PDF and large print documents, are also available. These services are at no cost to you.

Arabic: إذا كنت أنت أو أي شخص تقوم بمساعدته، بحاجة إلى الخدمات اللغوية، فاتصل بالرقم (1-800-675-6110 (TTY: 711) تتوفر أيضاً المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل الملفات المنقولة (PDF) التي يمكن الوصول إليها والمستندات المطبوعة الكبيرة. تتوفر هذه الخدمات بدون تكلفة بالنسبة لك.

Armenian: Եթե դուք կամ որևէ մեկը, ում դուք օգնում եք, ունեն լեզվական օգնության կարիք, զանգահարեք 1-800-675-6110 (TTY: 711): Հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց համար հասանելի են օգնություն և ծառայություններ, ինչպես օրինակ՝ մատչելի PDF և մեծ տպագրությամբ փաստաթղթեր: Այս ծառայությունները ձեզ համար անվճար են:

Cambodian: ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកកំពុងជួយ ត្រូវការសេវាផ្នែកភាសា សូមទូរសព្ទទៅលេខ 1-800-675-6110 (TTY: 711)។ ជំនួយ និងសេវាកម្មផ្សេងៗសម្រាប់អ្នកដែលពិការ ដូចជាទម្រង់ PDF សម្រាប់អ្នកពិការ និងឯកសារព្រីនជាអក្សរខ្នាតធំក៏មានផ្តល់ជូនផងដែរ។ សេវាកម្មទាំងនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនអ្នកដោយមិនគិតថ្លៃ។

Chinese: 如果您或者您正在帮助的人需要语言服务，请致电1-800-675-6110 (TTY: 711)。还可提供面向残障人士的帮助和服务，例如无障碍 PDF 和大字版文档。这些服务免费为您提供。

Farsi: اگر شما یا هر فرد دیگری که به او کمک می‌کنید نیاز به خدمات زبانی دارد، با شماره 1-800-675-6110 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدماتی مانند مدارک با چاپ درشت و PDF دسترس‌پذیر نیز برای معلولان قابل عرضه است. این خدمات هزینه‌ای برای شما نخواهد داشت.

Hindi: यदि आपको, या जिसकी आप मदद कर रहे हैं उसे, भाषा सेवाएँ चाहिए, तो कॉल करें 1-800-675-6110 (TTY: 711)। विकलांग लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे सुलभ PDF और बड़े प्रिंट वाले दस्तावेज़, भी उपलब्ध हैं। ये सेवाएँ आपके लिए मुफ्त उपलब्ध हैं।

Hmong: Yog hais tias koj, los sis ib tus neeg twg uas koj tab tom pab nws, xav tau cov kev pab cuam txhais lus, hu rau 1-800-675-6110 (TTY: 711). Tsis tas li ntawd, peb kuj tseem muaj cov khoom siv pab thiab cov kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab tib si, xws li cov ntaub ntawv PDF uas tuaj yeem nkag cuag tau yooj yim thiab cov ntaub ntawv luam tawm uas pom tus niam ntawv loj. Cov kev pab cuam no yog muaj pab yam tsis xam nqi dab tsi rau koj them li.

Japanese: ご自身またはご自身がサポートしている方が言語サービスを必要とする場合は、1-800-675-6110 (TTY: 711)までお問い合わせください。障がいをお持ちの方のために、アクセシブルなPDFや大きな文字で書かれたドキュメントなどの補助・サービスも提供しています。これらのサービスは無料で提供されています。

Korean: 귀하 또는 귀하가 도와주고 있는 분이 언어 서비스가 필요하시면 1-800-675-6110 (TTY: 711) 번으로 연락해 주십시오. 장애가 있는 분들에게 보조 자료 및 서비스(예: 액세스 가능한 PDF 및 대형 활자 인쇄본)도 제공됩니다. 이 서비스는 무료로 이용하실 수 있습니다.

Laotian: ຖ້າທ່ານ, ຫຼື ບຸກຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ທ່ານກຳລັງຊ່ວຍເຫຼືອ, ຕ້ອງການບໍລິການແປພາສາ, ໂທ 1-800-675-6110 (TTY: 711). ນອກນັ້ນ, ພວກເຮົາຍັງມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການສຳລັບຄົນພິການອີກດ້ວຍ, ເຊັ່ນ ເອກະສານ PDF ທີ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງໄດ້ສະດວກ ແລະ ເອກະສານພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມີໄວ້ຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໃດໆບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າໃດໆ.

Mien: Da'faanh Meih, Fai Heuc Meih Haih Tengx, Oix Janx-kaeqv waac gong, Heuc 1-800-675-6110 (TTY: 711). JomcCaux gong Bun Yangh mienh Caux mv fungc, Oix dongh eix PDF Caux Bunh Fiev dimc, Haih yaac kungx nyei. Deix gong Haih buatc Yietc liuz maiv jaax-zinh Bieqc Meih.

Punjabi: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ 1-800-675-6110 (TTY: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਅਪਹਿਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹੁੰਚਯੋਗ PDF ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Russian: Если вам или человеку, которому вы помогаете, необходимы услуги перевода, звоните по телефону 1-800-675-6110 (TTY: 711). Кроме того, мы предоставляем материалы и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы в специальном формате PDF или напечатанные крупным шрифтом. Эти услуги предоставляются бесплатно.

Spanish: Si usted o la persona a quien ayuda necesita servicios de idiomas, comuníquese al 1-800-675-6110 (TTY: 711). También hay herramientas y servicios disponibles para personas con discapacidad, como documentos en letra grande y en archivos PDF accesibles. Estos servicios no tienen ningún costo para usted.

Tagalog: Kung ikaw o ang taong tinutulongan mo ay kailangan ng mga serbisyo sa wika, tumawag sa 1-800-675-6110 (TTY: 711). Makakakuha rin ng mga tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan, tulad ng naa-access na PDF at mga dokumentong malaking print. Wala kang babayaran para sa mga serbisyang ito.

Thai: หากคุณหรือคนที่คุณช่วยเหลือ ต้องการบริการด้านภาษา โทร 1-800-675-6110 (TTY: 711) นอกจากนี้ยังมี ความช่วยเหลือและบริการสำหรับผู้ทุพพลภาพ เช่น PDF ที่เข้าถึงได้และเอกสารที่พิมพ์ขนาดใหญ่ บริการเหล่านี้ ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับคุณ

Ukrainian: Якщо вам або людині, якій ви допомагаєте, потрібні послуги перекладу, телефонуйте на номер 1 800 675 6110 (TTY: 711). Ми також надаємо матеріали та послуги для людей з обмеженими можливостями, як-от документи в спеціальному форматі PDF або надруковані великим шрифтом. Ці послуги для вас безкоштовні.

Vietnamese: Nếu quý vị hoặc ai đó mà quý vị đang giúp đỡ cần dịch vụ ngôn ngữ, hãy gọi 1-800-675-6110 (TTY: 711). Chúng tôi cũng có sẵn các trợ giúp và dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu dạng bản in khổ lớn và PDF có thể tiếp cận được. Quý vị được nhận các dịch vụ này miễn phí.



**Para sa higit pang impormasyon, mangyaring
makipag-ugnayan sa:**

Health Net

21281 Burbank Blvd.
Woodland Hills, CA 91367

Mga Serbisyo para sa Miyembro

Walang bayad 1-800-675-6110 (TTY: 711) 24 na oras sa isang araw,
7 araw sa isang linggo

Mga Serbisyo sa Pag-enroll

Walang bayad 1-800-327-0502 (TTY: 711) Lunes–Biyernes,
7:30 a.m. hanggang 6 p.m. Oras sa Pasipiko

www.healthnet.com

Welcome
sa inyong
Health Net
Medi-Cal plan!

Ang Health Net Community Solutions, Inc. ay subsidiary ng Health Net, LLC at Centene Corporation.
Ang Health Net ay rehistradong marka ng serbisyo ng Health Net, LLC. Nakalaan ang lahat ng karapatan.

DGK065941TK00 (2/25)