

Healthmatters

Tagsibol 2018

Mat Thomas—Editor | Peggie Van—Designer



SA ISSUE NA ITO

- 2 Tingnan ang Bago at Pinahusay na Website ng HPSM!
- 2 May Mga Bagong ID Card ng Miyembro ang HPSM para sa Mga Bagong Miyembro
- 3 Makakuha ng Hanggang 20 Libreng Klase sa Weight Watchers®
- 3 Hindi Ginagamit ang Wika ng Iyong Doktor? Makakuha ng Libreng Interpreter para sa Mga Pagpapatingin
- 4 Bagong Numero ng Telepono ng Linya para sa Payo ng Nurse ng HPSM
- 4 Buntis o Maaaring Buntis? Magpatingin sa Iyong Doktor!
- 4 Makakuha ng Masustansyang Pagkain at Higit Pa sa WIC

Ang *HealthMatters* ay inilalathala bilang serbisyo sa komunidad para sa mga miyembro ng Health Plan of San Mateo (HPSM). Kung mayroon kang anumang alalahanin o tanong tungkol sa isang partikular na nilalaman na maaaring makaapekto sa iyong kalusugan, mangyaring makipag-ugnayan sa provider ng iyong pangangalagang pangkalusugan. Maaaring gumamit ng mga modelo sa mga larawan at illustration.

PRSRRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
HPSM

Health Plan
OF SAN MATEO
Healthy is for everyone
801 Gateway Blvd., Suite 100
South San Francisco, CA 94080
650-616-0050 • www.hpsm.org

Tingnan ang Bago at Pinahusay na Website ng HPSM!

Ipinagmamalaki ng HPSM na ipakita ang aming bago at muling idinisenyong website. Live na ito online sa www.hpsm.org. Pinadali namin ang paggamit sa website na ito upang makita mo kaagad ang kailangan mo.

Ibig sabihin, mababawasan ang oras ng paghahanap mo sa website at telepono sa pamamagitan ng HPSM. Gumagana ang aming bagong website sa kahit anong device, at nagbibigay-daan ito sa iyong gumawa ng mga kapaki-pakinabang na bagay online kahit kailan.

Sa ilang pag-click lang, magagawa mong:



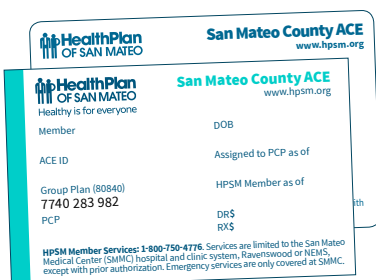
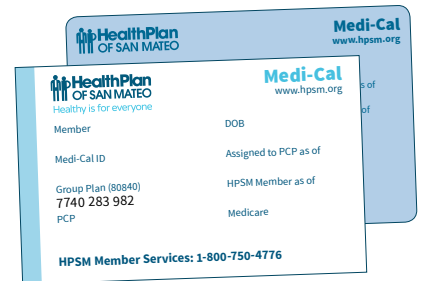
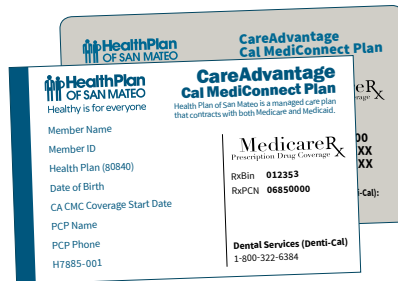
\$25 Target gift card

Manalo ng \$25 na Target gift card sa raffle sa website ng HPSM. Bumisita sa hpsm.org/home/member upang sumali.

Gusto naming malaman ang iyong saloobin tungkol sa aming bagong website. Mangyaring mag-email ng feedback sa Website@hpsm.org.

May Mga Bagong ID Card ng Miyembro ang HPSM para sa Mga Bagong Miyembro

Nagdisenyo ang HPSM ng mga bagong ID card ng miyembro para sa lahat ng limang linya ng negosyo. Nagsimulang matanggap ng mga bagong miyembro ang mga bagong ID card noong Enero 2018. Kung mayroon ka ng isa sa aming mga lumang card, mangyaring patuloy itong gamitin.



Makakuha ng Hanggang **20 Libreng Klase sa Weight Watchers®**

Isa ka bang miyembro ng Medi-Cal program ng HPSM?

Kung oo, maaari kang makakuha ng hanggang 20 libreng pulong sa Weight Watchers®. Ang mga kapaki-pakinabang at masayang lingguhan na pangkatang pulong na ito ay nakakatulong sa iyong magbawas ng timbang sa pamamagitan ng:

- Mga coach na nagtagumpay sa Weight Watchers® system
- Mga paksa sa pulong na nakakahimok sa iyong abutin ang iyong mga layunin
- Mga pribadong lingguhang pagtitimbang na sumusubaybay sa iyong pag-usad

Hindi ka inaatasan ng Weight Watchers® na bumili ng anumang espesyal na pagkain. Maaari kang kumain ng mga aktwal na meal at snack nang

nababawasan pa rin ang iyong timbang. Ayon sa mga pag-aaral,* nakakatulong ang Weight Watchers® sa mga taong magbawas ng hindi kanais-nais na taba at magpanatili ng timbang na naaangkop sa kanilang katawan.

Upang makasali, ikaw ay dapat:

- Nasa Medi-Cal program ng HPSM
- May edad na hindi bababa sa 18 taon
- May body mass index (BMI) >30—maaaring sukatin ng iyong PCP ang iyong BMI
- Pumunta sa mga lingguhang pulong at gumawa ng mga pagbabago sa pagkain at pag-eehersisyo

✉ Upang mag-sign up, tumawag sa Linya ng Edukasyon sa Kalusugan sa **650-616-2165**.

Mga Bagong Incentive

\$50 na Target Gift Card

- Makakuha ng \$50 na Target Gift Card ang makapagbawas nang 10% ng kanilang kabuuang timbang sa loob ng 12 buwan matapos simulan ang Weight Watchers.
- Makakuha ng isa pang \$50 na Target Gift Card ang mga taong makapagpapanatili ng nabawasang timbang sa loob ng 4 na buwan pagkatapos makamit ang kanilang unang layunin.
- Dapat mong ipasuri ang iyong timbang sa tanggapan ng iyong PCP. Humingi sa kanya ng kopya ng iyong medikal na tala kung saan nakasaad ang iyong timbang. Ipadala ang kopyang iyon sa HPSM upang makuha ang iyong mga gift card.

Hindi Ginagamit ang Wika ng Iyong Doktor? Makakuha ng Libreng Interpreter para sa Mga Pagpapatingin

Kung hindi ginagamit ng iyong doktor ang iyong wika, makakatulong ang HPSM. Mayroon kaming mga libreng serbisyo sa pagsasalin upang makausap ninyo ang isa't isa. Maaari kang kumuha ng mga interpreter sa telepono para sa lahat ng regular na pagpapatingin. Kailangan mo lang hilingin sa iyong doktor na tumawag sa isa. Sa ilang sitwasyon, maaari kang samahan ng interpreter sa pagpapatingin.

Upang humiling ng interpreter sa lugar:

- Mga miyembro ng Medi-Cal, Healthy Kids, at HealthWorx: tumawag sa **1-800-750-4776**
- Mga miyembro ng CareAdvantage: tumawag sa **1-866-880-0606**

Gumamit ng interpreter sa halip na kumuha ng mga kapamilya o kaibigan

Mas mainam na kumuha ng interpreter na magsasalin para sa iyo dahil sila ay:

- Mga eksperto sa pagsasalin ng wika
- Nagsanay upang maunawaan ang kumplikadong impormasyong pangkalusugan
- Pinagbabawalan ng batas na ihayag ang mga sasabihin mo sa iba

Mayroon Ka Bang Problema sa Pandinig?

Maaari kang kumuha ng American Sign Language (ASL) interpreter. Sasamahan ka niya sa iyong pagpapatingin sa doktor nang walang bayad. Tumawag lang sa **1-800-735-2929** sa loob ng hindi hihigit sa limang araw bago ang iyong pagpapatingin sa doktor.

Nakasulat ang lahat ng aming materyales sa wikang Ingles, Spanish, Chinese, at Tagalog.



Bagong Numero ng Telepono ng Linya para sa Payo ng Nurse ng HPSM

Noong Pebrero 1, 2018, pinalitan ang numero ng telepono ng Linya para sa Payo ng Nurse (Nurse Advice Line, NAL) at ginawang **1-833-846-8773**.

Bilang miyembro ng HPSM, maaari kang tumawag sa toll-free na numerong ito nang 24 na oras sa isang araw/7 araw sa isang linggo kapag ikaw ay:

- may tanong sa kalusugan na nangangailangan ng agarang atensyon at hindi mo makaugnayan ang iyong doktor
- hindi sigurado kung dapat ka bang pumunta sa emergency room (tumawag bago pumunta)

May mga makakausap kang registered nurse para sa anumang tanong sa kalusugan na maaaring mayroon ka. Masasabi nila sa iyo kung gaano mo kakailangang magpatingin sa isang doktor. Kung minsan, maaari kang payuhan ng isang nurse tungkol sa pangangalaga sa sarili sa tahanan kung makakatulong ito sa iyong isyu sa kalusugan.

Matatawagan ang Linya para sa Payo ng Nurse para sa mga tanong tungkol sa iyong kalusugan. Kung mayroon kang mga tanong tungkol sa iyong mga benepisyo, mangyaring tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro sa **650-616-2133**.



24 na oras sa isang araw/7 araw sa isang linggo

**Linya para sa Payo ng Nurse
1-833-846-8773**

Buntis o Maaaring Buntis? Magpatingin sa Iyong Doktor!

Kung magpapatingin ka sa iyong doktor sa panahon at pagkatapos ng iyong pagbubuntis, mananatili ka at ang iyong sanggol na malusog. Mahalagang magpatingin sa iyong doktor:

- Para sa isang paunang appointment sa panahon ng pagbubuntis sa loob ng unang labindalawang linggo ng pagbubuntis
- Sa kabuuan ng iyong pagbubuntis
- Para sa isang appointment pagkatapos ng pagbubuntis sa loob ng tatlo hanggang walong linggo pagkatapos manganak

Bukod pa rito, maaari kang makakuha ng hanggang \$100 na Target gift card sa pamamagitan ng pag-sign up sa Programa ng Regalo ng HPSM sa Panahon at Pagkatapos ng Pagbubuntis

- **Makakuha ng \$50 na gift card** para sa pagpunta sa iyong paunang appointment sa panahon ng pagbubuntis
- **Makakuha ng \$50 gift card** para sa iyong appointment pagkatapos ng pagbubuntis*

Para sa higit pang impormasyon at upang mag-sign up, tumawag sa Linya ng Edukasyon sa Kalusugan ng HPSM sa **650-616-2165**.

**Hindi kwalipikado ang pagsusuri sa sugat sa C-section pagkalipas ng dalawang linggo para sa regalo pagkatapos ng pagbubuntis.*

Makakuha ng Masustansyang Pagkain at Higit Pa sa WIC

Mga Babae, Sanggol, at Mga Bata (Women, Infants, and Children) ng California — Isang Espesyal na Karagdagang Programa ng Nutrisyon

Ang WIC ay nagbibigay ng:

- Impormasyon sa nutrisyon
- Suporta sa pagpapasuso
- Mga voucher para sa pagbili ng masusustansyang pagkain
- Mga referral sa mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan at iba pang serbisyo na maaaring kinakailangan ng iyong pamilya

Naaangkop ang WIC para sa iyo kung ikaw ay:

- Buntis o kakatapos lang manganak
- May sanggol o mga anak na wala pang limang taong gulang
- May limitadong kita

Maaari ding sumali ang mga ama, lolo, foster parent, tagapangalaga, at mga nagtatrabahong pamilya!



Isang tawag lang ang WIC — sumali na!

Ang WIC ay isang institusyon ng patas immigration ng na oportunidad.

Tumawag sa **650-573-2168** o bumisita sa www.smchealth.org/WIC

Hindi hinihingi o kinukuha ng WIC ang status sa isang indibidwal.