

**LA NA BERSYON**



Promise Health Plan

# Pag-uusap ng Pangangalagang Kalusugan

Taglagas 2023

A54761MDC-LA-TA\_0823

Medi\_23\_174\_LA\_LA071923

<Mail ID> <Telepono>  
<Pangalan> <MI> <Apelyido>  
<Address ng Kalye 1>  
<Address ng Kalye 2>  
<Lungsod, Zip ng Estado>

Standard  
U.S. Postage  
PAID  
Long Beach, CA  
Permit No. 2041

Blue Shield of California Promise Health Plan  
PO Box 4317  
Woodland Hills, CA 91367



# Ang inyong pinakamalalaking tanong tungkol sa telehealth, sinagot



Maaaring mas mapadali pa ng teknolohiya na makuha ang pangangalagang kailangan ninyo. Halos 1 sa 4 na pasyente ang gumagamit ng telehealth upang "bisitahin" ang kanilang mga provider ng pangangalagang pangkalusugan. At lumalaki pa ang numerong iyan. Hindi pa nasubukan ang telehealth? Narito ang kailangan ninyong malaman upang makapagsimula.

## Q. Ano nga ba ang telehealth?

**A.** Isang paraan ito ng pagkonekta sa isang provider kahit sa malayo, sa halip na pumunta sa tanggapan ng isang doktor o agarang pangangalaga. Maaari ninyong gamitin ang inyong smartphone, tablet, o computer para sa isang video chat. O maaari kayong makipag-usap sa isang provider sa pamamagitan ng telepono. Maaari pa nga kayong magpadala ng mga mensahe sa pamamagitan ng isang online portal o app.

## Q. Kailan ito isang magandang opsyon?

**A.** Ipapaalam sa inyo ng inyong provider kung aling mga pagbisita ang maaaring gawin nang malayuan. Ngunit ang telehealth ay isang magandang pagpipilian kapag kailangan ninyo kaagad ng pangangalaga at hindi ito isang emergency. Maaari niyo itong gamitin para sa mga pagbisita para sa kalusugan ng isip at mga pag-check in tungkol sa mga hindi gumagaling na kondisyon. Nakakatulong din ito kapag nagkakasakit kayo habang bumibiyaha.

## Q. Ano ang mga benepisyo ng telehealth?

**A.** Walang makakatalo sa pagiging convenient o maginhawa nito, lalo na kung mayroon kayong maliliit na bata. At nakakatipid ito ng oras dahil hindi niyo na kailangang magmaneho patungo sa tanggapan ng isang doktor. Hindi sigurado kung kailangan ninyo o ng inyong anak ng personal na pagbisita? Makakatulong sa inyong magpasya ang isang appointment sa telehealth.

Madaling mag-schedule ng mga virtual na pagbisita. Magtanong sa tanggapan ng inyong doktor kung anong mga opsyon ang kanilang inaalok. Makakakuha rin kayo ng parehong araw na appointment sa pamamagitan ng serbisyo ng Teladoc.

## Q. Ano ang mangyayari sa panahon ng virtual na pagbisita?

**A.** Parehong bagay na nangyayari sa tanggapan ng inyong doktor. Magtatanong sa inyo ang inyong provider. Pag-uusapan ninyo ang tungkol sa inyong mga sintomas o alalahanin. Ang pagkakaiba lang ay kayo at ang doktor ay nasa iba't ibang lugar.

## Q. Paano kung hindi ako magaling sa teknolohiya?

**A.** Huwag mag-alala. Mag-e-email sa inyo ang tanggapan ng inyong provider ng link o iba pang impormasyon kung paano kumonekta. Maaari rin kayong magpatulong sa isang miyembro ng pamilya o kaibigan na magaling sa teknolohiya. Kung magkakaroon ng problema, tawagan ang tanggapan ng inyong doktor.

Mga Mapagkukunan: Departamento ng Mga Serbisyo para sa Kalusugan at Tao ng U.S.; American Medical Association

## Makakuha ng 24/7 na suporta

Gamitin ang Teladoc para makipag-usap sa isang doktor o doktor ng mga bata. Madalas kayong makakuha ng appointment sa loob ng isang oras. Mag-log in lang sa app ng Blue Shield o tumawag sa **(800) 835-2362 (TTY: 711)**. O makipag-usap sa isang rehistradong nurse sa aming Nurse Advice line sa pamamagitan ng pagtawag sa **(800) 609-4166 (TTY: 711)**.



# Madaling gabay sa mga iniksyon ng trangkaso at COVID-19

Maaaring tapos na ang pandemya ng COVID-19, ngunit maraming tao pa rin ang nakakakuha ng virus. At bumabalik ang trangkaso tuwing taglagas at taglamig, kahit na ano pa. Sa kabutihang-palad, makakatulong ang mga bakuna na mananatiling malusog ang inyong buong pamilya sa panahong ito.

Kahit sino ay puwedeng magkaroon ng trangkaso o COVID-19. Ngunit ang mga tao sa mga grupong ito ay ang nasa pinakamataas na panganib na magkakaroon ng malubhang karamdaman:

- Mga taong may edad na 65 gulang at mas matanda pa
- Mga buntis (maaaring mapanganib ang trangkaso at COVID-19 para sa ina at sanggol)
- Mga taong may mga hindi gumagaling na kondisyon, tulad ng hika o diabetes. Iba pang grupong nanganganib: Mga taong may cancer o labis na katabaan.
- Mga batang wala pang 5 taong gulang

Kahit na wala kayo sa mataas na panganib, huwag laktawan ang inyong iniksyon ng trangkaso o COVID-19. Ligtas at maginhawa na magpapa-iniksyon ng mga ito nang sabay-sabay.

## Bakuna para sa trangkaso

Taun-taon, inaalang ng mga siyentipiko kung aling mga virus ng trangkaso ang magiging pinakakaraniwan at gagawa sila ng bakuna para labanan ang mga ito.

**Sino ang dapat makakuha nito:** Lahat ng taong 6 na buwang gulang at mas matanda pa, na may mga bihirang eksepsyon.

**Kailan:** Ang pinakamagandang panahon para kunin ito ay Setyembre o Oktubre. Ngunit hindi pa huli. Magbibigay pa rin ng proteksyon ang pagpapa-iniksyon kapag sa kalaunan pa ng panahon ng trangkaso.

**Anong uri:** May ilang mga uri. Ang mga nasal spray ay para sa mga may edad na 2 hanggang 49. Para naman sa mga may edad na 6 na buwan hanggang 64 taong gulang ang regular na iniksyon para sa trangkaso. Ang iniksyon para sa trangkaso na may mataas na dosis ay para sa mga taong 65 taong gulang at mas matanda pa. Magtanong sa inyong doktor kung alin ang pinakamahusay para sa inyo.

## Na-update na bakuna ng COVID-19

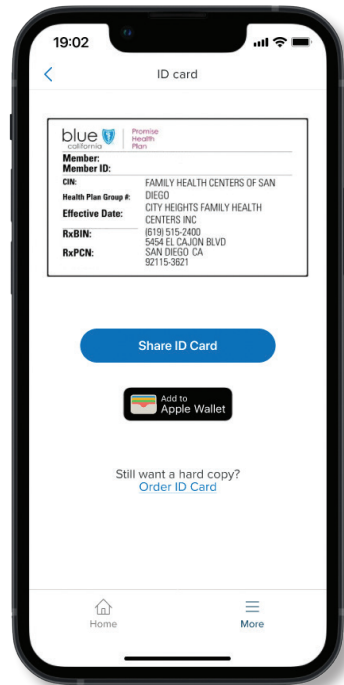
Palaging nagbabago ang virus ng COVID-19. Kaya nagbabago rin ang bakuna. May na-update na bakuna ngayong taglagas. Tina-target nito ang mga pinakabagong Omicron variant na umiikot sa buong mundo.

**Sino ang dapat makakuha nito:** Kailangang ang lahat na may edad na 65 o mas matanda pa ay makakuha ng na-update na bakuna ng COVID-19 upang magiging up to date.

**Kailan:** Kapag nakakuha na kayo ng isang na-update na bakuna ng COVID-19, maaari kayong makakuha ng pangalawang dosis apat na buwan o higit pa pagkatapos ng una. Makipag-usap sa inyong doktor kung hindi kayo sigurado kung kailangan ninyo (o kung kailan) ng pangalawang dosis.

Nangangailangan ng tulong sa paggawa ng appointment? Tumawag sa Pangangalaga sa Customer sa **(800) 605-2556 (TTY: 711)**, 8 a.m. hanggang 6 p.m., Lunes hanggang Biyernes. Kailangan ng masasakyan papunta sa isang appointment? Tumawag sa linya ng aming mga serbisyo sa transportasyon nang 24/7 sa **(877) 433-2178 (TTY: 711)**.

Mga Mapagkukunan: Centers for Disease Control and Prevention; American Academy of Pediatrics; National Institutes of Health



# 4 na mahuhusay na dahilan upang mag-download ng app ng Blue Shield

Gustong ma-access ang impormasyon ng inyong pangangalagang pangkalusugan kahit kailan at kahit saan? Mag-download ng Mobile App ng Blue Shield of California sa inyong telepono. Nilagagay nito sa dulo ng inyong mga daliri ang lahat ng kailangan ninyong malaman tungkol sa inyong plano.

Sa tingin namin ay magugustuhan ninyo ito. Narito ang ilang madadaling bagay na maaari ninyong gawin sa app:

**1 Tingnan ang inyong ID card ng miyembro.**  
Hinding hindi na ninyo makakalimutan ang inyong ID card. Mabilis ninyong mailalagay ang inyong card sa inyong telepono. Maaari ring kayong umorder o mag-print ng mga bagong card gamit ang isang simpleng pag-tap.

**2 Maghanap ng doktor.**  
Ginagawang madali ng tool na Find a Doctor na maghanap ng doktor ng pangunahing pangangalaga na malapit sa inyo. Maaari rin kayong makahanap ng klinika ng agarang pangangalaga, mga provider para sa ngipin at mata, at iba pa.

**3 Tingnan ang inyong personalized na planong pangkalusugan.**  
Gawing madali ang malulusog na kinagawian sa pamamagitan ng aming mga libreng programa ng Wellvolution. O umorder ng transportasyon papunta sa tanggapan ng isang doktor. Magagawa ninyo itong lahat sa app.

**4 I-access ang pangangalaga sa telehealth kahit kailan.**  
May alalahanin sa kalusugan? Magagamit ninyo ang app upang humiling ng konsultasyon sa Teladoc. Maaari rin kayong tumawag ng isang rehistradong nars mula sa app. Ginagawa ng app na napakadaling kumonekta sa isang provider ng telehealth mula sa bahay, kapag kayo ay bumibiyaha, o kahit saan man kayo.



Madali lang gamitin ang mobile app at mabilis itong ma-download. Pumunta lang sa App Store o Google Play. Upang alamin ang higit pa, i-scan ang code na ito gamit ang inyong smartphone.



## Narito kami para tumulong

Ang inyong kalusugan ang pinakamahalaga sa amin. Alam naming maaaring kumplikado ang pangangalagang pangkalusugan, at narito kami para sa inyo. Nangangailangan ba kayo ng tulong sa pagpapahintulot? May tanong ba kayo tungkol sa inyong plano? Baka kailangan ninyo ng masasakyan patungo sa isang medikal na appointment. Tumawag sa aming pangkat ng Pangangalaga sa Customer sa **(800) 605-2556 (TTY: 711)**, 8 a.m. hanggang 6 p.m., Lunes hanggang Biyernes.



# Magtanong kay Dr. Cruz

## Gustong bigyan ang inyong anak ng pinakamalusog na simula?

Mayroon kaming payo ng eksperto mula kay Dr. James Cruz, MD, Chief Medical Officer para sa Blue Shield of California Promise Health Plan.

**Q** Gaano kadalas kailangan ng aking batang anak na pumunta sa doktor?

**A** Ang mga well-child na checkup ay ang sekretong sangkap para manatiling malusog ang mga bata. Simula sa kapanganakan hanggang sa edad na 4, kailangang may 13 well-child na pagbisita ang mga bata. Pito sa mga pagbisitang iyon ay ginaganap sa unang taon.

Habang sila ay nagiging mga paslit mula sa mga sanggol hanggang sa mga preschooler, lumalaki ang mga bata at nagbabago nang mabilis. Kaya napakaimportante ng mga regular na checkup. Pagkakataon ang mga ito para magtanong tungkol sa pagtulog, pag-uugali, o iba pang alalahanin. Tutulungan din nila kayo na:

**Magiging up to date sa mga bakuna**  
Pinoprotektahan ng mga pagpapabakuna ang inyong anak mula sa mga sakit tulad ng tigdás, beke, at polio. Pinipigilan din ng mga ito ang mga outbreak sa mga paaralan at mga komunidad. Kailangang makakuha ang maliliit na bata ng kanilang mga iniksyon ayon sa iskedyul. Maaari rin silang mangailangan ng mga pagsusuri, tulad ng regular na mga lead screening.

**Masusubaybayan ang paglaki ng inyong anak**  
Titimbangin ng doktor at susukatin ang inyong anak upang tingnan kung nasa target ang kanilang taas at timbang. Halimbawa, karaniwan ang labis na katabaan habang bata. Kung masyadong bumigat ang kanilang timbang, magtanong tungkol sa masusustansyang meryenda at pinakamahuhusay na aktibidad para sa kanilang edad at mga interes. Maaaring siyasatin ng inyong doktor ang mga isyung medikal na maaaring naging sanhi ng pagbigat ng timbang.

**Panoorin ang kanilang pag-unlad**  
Susubaybayan ng inyong doktor ang malalaking milestone, mula sa paggulong hanggang sa unang paghakbang. Kumusta ang kanilang pananalita at wika? Paano naman ang pandinig at paningin? Kung mayroon kayong mga alalahanin, maaaring i-evaluate ng inyong doktor ang inyong anak at i-refer kayo sa isang espesyalista kung kinakailangan.



**Panatilihin ligtas ang inyong anak**  
Magtatanong ang inyong doktor kung maayos na nakalagay ang mga car seat para sa timbang ng inyong anak. Iba pang paksa: mga helmet sa bisikleta at kaligtasan ng palaruan.

**Protektahan ang mga ngipin ng inyong anak**  
Ang masustansyang diyeta at mabuting pangangalaga sa ngipin ay susi sa malulusog na ngipin. Makakatulong din ang fluoride varnish na maiwasan ang mga cavity. Maaaring maglagay ang doktor ng mga bata o dentista ng varnish nang dalawang beses sa isang taon man lang (at hanggang 3 beses taun-taon) simula sa edad na 1 taon.

## Impormasyong pangkalusugan sa inyong wika

Makakakuha kayo ng mga paunawa sa mga benepisyo at mga pulyeto ukol sa kalusugan sa inyong gustong wika o sa mga alternatibong format (tulad ng braille, audio CD, malaking titik, at data CD). Upang ma-access ang mga serbisyong ito, tumawag sa Pangangalaga sa Customer sa **(800) 605-2556 (TTY: 711)**, 8 a.m. hanggang 6 p.m., Lunes hanggang Biyernes.



# Mga tip para sa matagumpay na pagpapasuso



Maraming benepisyo sa kalusugan ang pagpapasuso. Nagbibigay ang breast milk/gatas ng ina ng mahusay na nutrisyon para sa inyong sanggol at madali itong ma-digest. Ang pagpapasuso ay isang komportableng paraan para makipag-bond sa inyong sanggol. Dagdag pa, pinoprotektahan nito ang mga sanggol at mga ina mula sa ilang karamdaman at sakit.

Pero maaaring matagalan pa bago masanay dito. Kung kayo ay nahihirapan, makipag-usap sa inyong doktor o tumawag sa maternity program sa **(888) 802-4410 (TTY: 711)**, 8 a.m. hanggang 5 p.m., Lunes hanggang Biyernes. Nag-aalok din ang WIC ng edukasyon tungkol sa paggagatas at tulong. Tumawag sa **(800) 852-5770**, 8 a.m. hanggang 5 p.m., Lunes hanggang Biyernes. At subukan ang mga tip na ito para sa mga karaniwang problema sa pagpapasuso.

Ang hamon	Ang dahilan	Ang tip
<b>Pagod kayo.</b>	Malaking trabaho ang pagpapasuso. 8 hanggang 12 beses sa isang araw iinom ng gatas ang inyong sanggol.	Hilingin sa mga miyembro ng pamilya na palitan ang mga diaper, paliguan ang mga sanggol, at tumulong sa mga gawain sa bahay upang kayo ay makapagpahinga.
<b>Nadi-distract ang inyong sanggol.</b>	Mas tumatagal ang pagpapasuso dahil palaging itinataas ng inyong sanggol ang kanilang ulo at tumitingin sa paligid.	Tulungan silang makapag-focus sa pagpapasuso sa pamamagitan ng pagpatay ng TV, pagdi-dim ng ilaw, o paghahanap ng tahimik na lugar.
<b>Mahapdi ang inyong mga utong.</b>	Karaniwan ito sa mga unang linggo. Mga posibleng dahilan: Hindi maayos na pagkakapit, o ang inyong balat ay maaaring masyadong tuyo o masyadong basa.	Magsuot ng bra na gawa sa natural na tela, tulad ng koton. Iwasan ang matatapang na sabon. Maglagay ng olive oil o lanolin ointment sa inyong mga utong.
<b>Nag-aalala kayo na ang inyong sanggol ay hindi nakakakuha ng sapat na gatas.</b>	Maaaring mahirap itong malaman. Ngunit kung regular kayong nagpapasuso at hindi niyo dinagdagan ng formula, karamihan sa mga ina ay may maraming gatas.	Hanapin ang mga nakakapanatag na palatandaang ito: Parang masaya ang inyong sanggol pagkatapos ng mga pagpapasuso; bumibigat ang kanilang timbang; makikita ninyo silang lumulunok.

Mga Mapagkukunan: National Institutes of Health; U.S. Department of Agriculture; Centers for Disease Control and Prevention

# Oras na sa pag-renew ng Medi-Cal

Tumutulong ang inyong plano ng Medi-Cal na mananatili kayo at ang inyong pamilya na malusog at malakas. Tiyaking pinapanatili ninyo ang inyong saklaw. Sa panahon ng pandemya, ang inyong plano ay awtomatikong na-renew kada taon. Ito ay dahil ang bansa ay nasa pampublikong kalusugan na emergency. Ngayon ito ay natatapos na, at pati na rin ang awtomatikong pag-renew. Kaya manatili sa inyong plano, sundin ang mga simpleng hakbang na ito:



Tingnan ang inyong mailbox para sa inyong yellow member renewal packet.



Sundin ang mga tagubulin sa inyong packet.



Kumpletuhin ang form at ibalik ito kaagad, na hindi lalampas sa 60 raw.



Tandaan: Kung hindi ninyo ibabalik ang inyong form, maaaring mawala ang inyong saklaw.



Huwag makipagsapalaran sa pagkawala ng inyong saklaw. Maging alerto para sa inyong renewal packet sa koreo at ibalik ang inyong form sa lalong madaling panahon.

May mga tanong ba kayo? Tumawag sa Member Retention sa **(855) 636-5251 (TTY: 711)**, 8 a.m. hanggang 6 p.m., Lunes hanggang Biyernes.

## Mga serbisyo ng pagsasalin

Nag-aalok kami ng mga libreng serbisyo sa pagsasalin sa aming mga miyembro sa telepono at sa personal, kabilang ang ASL. Maaari kayong may interpreter sa appointment ng inyong doktor. Paki-schedule nang limang araw nang maaga. Available ang mga serbisyo sa telepono nang 24/7. Maaari rin kayong maghain ng karaingan kung hindi namin natutugunan ang inyong mga pangangailangan sa wika. Upang humiling, tumawag sa Pangangalaga sa Customer sa **(800) 605-2556 (TTY: 711)**, 8 a.m. hanggang 6 p.m., Lunes hanggang Biyernes.

# Mga libreng serbisyo upang manatili kayong malusog

Puntahan ang isa sa 11 L.A. Care at Blue Shield Promise Community Resource Center sa inyong kapitbahayan – mula Inglewood hanggang Palmdale. Maaari niyong ma-access ang mga sumusunod na serbisyo nang libre:

- Tulong sa pangangalagang pangkalusugan, mula sa pag-sign up hanggang sa paggawa ng mga appointment
- Mga pantry ng pagkain
- Suporta ng isang social worker para sa mga hamon na tulad ng pagbabayad ng upa o ibang pang pagsingil
- Mga klase sa pagluluto, kalakasan ng katawan, kagalingan, at kalusugan



I-scan ang code na ito gamit ang inyong telepono o puntahan ang [communityresourcecenterla.org](http://communityresourcecenterla.org).



## Linya ng impormasyon sa maayos na pamumuhay

Sasagutin namin ang mga tanong tungkol sa mataas na presyon ng dugo, kolesterol, kontrol sa timbang, nutrisyon, diabetes, at pagtigil ng paninigarilyo o pag-vape. Tumawag sa Pangangalaga sa Customer sa **(800) 605-2556 (TTY: 711)**, 8 a.m. hanggang 6 p.m., Lunes hanggang Biyernes, at magpakonekta sa Departamento ng Edukasyong Pangkalusugan.

Ang App Store ay isang marka ng serbisyo ng Apple Inc.

Isang trademark ng Google LLC ang Google Play.

Isang advice line ng pangangalagang pangkalusugan ang Nurse Advice Line. Hindi nagbibigay ang mga nurse ng mga serbisyong medikal para sa paggamot o pagsusuri.

Ang Blue Shield of California Promise Health Plan ay kinontrata kasama ng L.A. Care Health Plan upang magbigay ng mga serbisyo ng pinapamahalaang pangangalaga ng Medi-Cal sa Los Angeles County.

Maaari ninyong makuha ang dokumentong ito nang libre sa iba pang format, gaya ng malaking titik, braille, o audio. Tumawag sa (800) 605-2556 (TTY: 711), 8 a.m. hanggang 6 p.m., Lunes hanggang Biyernes. Libre ang tawag.

Ang Blue Shield of California Promise Health Plan ay isang independiyenteng lisensyado ng Blue Shield Association.