blue CALIFORNIA
PROMISE

Mga Pangangalaga

Pag-uusap tungkol sa Kalusugan

Tagsibol 2026

Keep clear for postal barcode

A57444MDC-LA-TA_0326
Medi_26_085_LA_IA022526

<Mail ID>
<First Name> <Last Name>
<Street Address 1>
<Street Address 2>
<City, State Zip>

blue CALIFORNIA
PROMISE
P.O. Box 4317
Woodland Hills, CA 91365-4317

FPO
indicia

5 paraan kung paano makahahanap ng suporta ang mga caregiver

Ang pagiging isang caregiver para sa mahal sa buhay ay mahalagang trabaho. Ngunit kapag nakatuon kayo sa mga pangangailangan ng ibang tao, madaling makalimutan ang inyong sarili. Mahalaga ang inyong kalusugan ng isip. Narito ang limang paraan upang mapangalagaan ang inyong sarili habang nangangalaga sa iba.

1

Magpahinga ng ilang sandali
Kahit na ang ilang minuto ay maaaring makatulong sa inyo na makabawi. Pumunta sa labas para makalanghap ng sariwang hangin, makinig ng musika, o uminom ng isang tasa ng tsaa. Nakapagpapababa ng stress ang mga saglit na pamamahingang ito. Nakatatulong ito sa inyo na makaramdam na parang balanse.

2

Manatiling konektado
Ang pag-aalaga ay madalas na nagreresulta sa pakiramdam na malungkot. Makipag-ugnayan sa mga kaibigan o pamilya o sumali sa isang grupo ng suporta. Kahit na ang isang mabilis na tawag sa telepono ay maaaring makatulong. Ang pakikipag-usap sa ibang taong nauunawaan ang inyong mga kahirapang nararanasan ay maaaring makatulong sa inyo na makaramdam na hindi kayo nag-iisa.

3

Maging alerto sa mga palatandaan ng burnout
Ang stress ay maaaring lumitaw sa maraming paraan. Maaari kayong makaramdam ng pagod sa lahat ng oras o madaling mainis. Maaaring nahihirapan kayong makatulog o hindi na nasisiyahan sa mga bagay na dati ninyong gusto. Kung napapansin ninyo ang mga palatandaang ito, maaaring panahon na para humingi ng tulong.

4

Magtakda ng mga limitasyon
Ayos lang na tanggihan ang mga karagdagang gawain at unahin ang inyong mga pangangailangan sa kalusugan. Kapag kayo ay malusog at nakapahinga, maaari kayong makapagbigay ng mas mahusay na pangangalaga. Ang pagtatakda ng mga limitasyon ay nakatutulong na maprotektahan ang inyong enerhiya. Pinapanatili nitong napapamahalaan nang mabuti ang pag-aalaga.

5

Makatanggap ng suporta ng propesyonal kapag kailangan ninyo nito
Karapat-dapat din kayong alagaan. Kung ang stress o "burnout" ay nagdudulot ng problema, nagbibigay kami ng suporta sa kalusugan ng isip na naaangkop sa inyong mga pangangailangan. Tawagan ang aming mga serbisyo para sa kalusugan ng pag-uugali sa (855) 765-9701 (TTY: 711), 8 a.m. hanggang 6 p.m. PT, Lunes hanggang Biyernes, upang malaman pa o pumunta sa **blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal**.

HINDI KAYO NAG-IISA

60%

ng mga caregiver ay nag-uulat ng nakakaramdam ng pagka-burn out, ang sabi ng isang pag-aaral ng National Alliance on Mental Illness. Ang burnout na ito ay maaaring magresulta sa pisikal, emosyonal, at pangkaisipan na pagkapagod.

Ang maagang pagtuklas ay nagsisimula sa isang mammogram

Ang mammogram ay isang mabilis na X-ray na naghahanap ng mga maagang pagbabago sa tisyu ng suso. Maraming tao ang nagugulat na malaman na ang breast cancer ay madalas na walang mga sintomas sa simula. Maaaring makita nang maaga ng mammogram ang mga pagbabago, kung kailan maaaring mas madaling gamutin ang mga ito.

Normal na makaramdam ng nerbiyos tungkol sa screening
Ang paghahanap ng cancer ay maaaring nakakatakot. Gustong malaman ng maraming tao kung ano ang maaasahan kapag sumailalim ng pagsusuri o kaya ay nag-aalala tungkol sa kung ano ang maaaring ipakita ng mga resulta. Nakakatulong ang mammogram sa inyo at sa inyong doktor na maunawaan kung ano ang nangyayari. Binibigyan kayo nito ng pagkakataon na makagawa ng mga desisyon sa kalusugan na pinag-isipang mabuti. Maaari din itong makatulong sa inyo na mamuhay nang mas matagal sa pamamagitan ng maagang pagkakatuklas sa cancer.

Ano ang maaasahan kapag sumailalim sa isang mammogram
Ang mammogram ay tumatagal lamang ng ilang minuto. Gumagamit ito ng kaunting X-ray upang kumuha ng mga larawan ng suso mula sa iba't ibang mga anggulo. Maaari kayong makaramdam ng kaunting presyon, ngunit mabilis ang pagsusuri. Gagabayan kayo ng team ng pangangalaga sa bawat hakbang.

Kailan dapat sumailalim ng screening
Ang screening ay karaniwang inirerekomenda para sa mga babaeng 40 hanggang 74 na taong gulang. Matutulungan kayo ng inyong doktor na magpasya kung kailan magsisimula ng screening at kung gaano kadalas sumailalim sa mammogram. Maaari siyang magrekomenda ng schedule batay sa inyong edad at kasaysayan ng kalusugan ng pamilya.

Ang screening ay sakop nang walang bayad
Kung magrerekomenda ang inyong doktor ng mammogram, sakop ito at wala kayong babayaran. Maaari kayong pumili ng isang lugar ng screening na komportable at malapit sa bahay.

Kailangan ba ninyo ng tulong sa paghahanap ng lugar para sa screening?
Tumawag sa Customer Service sa (800) 605-2556 (TTY: 711), 8 a.m. hanggang 6 p.m. PT, Lunes hanggang Biyernes, o pumunta sa **blueshieldca.com/fad**.

Makatanggap ng pangangalaga nang may pagtitiwala

Kahit ano pa ang nangyayari, kailangan ninyong alagaan ang inyong kalusugan. Ang maliliit na tanong ay maaaring maging mas malalaking alalahanin kapag hindi nasasagot ang mga ito. Makipag-ugnayan nang maaga, kahit para sa mga simpleng bagay lamang. Makatutulong ito sa inyo na makaramdam ng pagtitiwala tungkol sa inyong kalusugan.

Personal na pagpapatingin sa inyong doktor
Maaaring makatulong ang mga personal na pagpapatingin para sa mga pisikal na pagsusuri, bakuna, o pagsusuri. Palaging pribado ang mga pagpapatingin sa doktor. Maaari kayong makipag-usap nang matapat sa inyong doktor tungkol sa anumang bagay na inyong naiisip.

Ang tanggapan ng inyong doktor ay isang ligtas at protektadong lugar
Kung kayo man ay may sinusuring bagong isyu o sinusunod ang karaniwang pangangalaga, ang tanggapan ng inyong doktor ay lugar kung saan pakiramdam ninyo ay kayo'y ligtas, malugod na tinatanggap, at pinakikinggan. Ang mga medikal na serbisyong ito ay sinasakop at wala kayong babayaran.

Kailangan ba ninyo ng tulong sa pagpapatingin sa inyong doktor?
Kung kailangan ninyo ng tulong sa paggawa ng appointment, tumawag sa Customer Service sa (800) 605-2556 (TTY: 711), 8 a.m. hanggang 6 p.m. PT, Lunes hanggang Biyernes. Maaari din kayong makakuha ng masasakyan papunta at pauwi mula sa mga appointment sa inyong doktor nang walang bayad. Upang magpa-schedule ng masasakyan, tumawag sa (877) 433-2178 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo.

Makatanggap ng pangangalaga sa bahay, kung mas mabuti ito para sa inyo
Maraming doktor ang nagbibigay ng mga virtual na pagpapatingin sa umaga. May ilang mga grupong medikal na may opsyon para makapagbigay ng pangangalaga pagkatapos ng oras ng opisina. Para sa 24/7 na payo, tawagan ang aming Nurse Advice Line sa (800) 609-4166 (TTY: 711).

Maaari din kayong magpa-schedule ng pagpapatingin sa pamamagitan ng video o telepono sa pamamagitan ng Teladoc Health 24/7. Tumawag sa (800) 835-2362 [TTY: (855) 636-1578] o mag-log in sa inyong Blue Shield of California Promise Health Plan na account sa online.

Makipag-ugnayan sa Community Resource Center (CRC) ng L.A. Care at Blue Shield Promise.
Ang mga CRC ay nagbibigay ng libreng Wi-Fi at mga pribadong silid para sa mga virtual na medikal na pagpapatingin. Mayroon din silang mga klase sa fitness at mga mapagkukunan ng pagkain. Hanapin ang pinakamalapit na CRC sa inyo sa **communityresourcecenterla.org**.

Kailangan ba ninyo ng mga serbisyo ng pagsasaling-wika?
Nagbibigay kami ng mga libreng serbisyo sa pagsasalin, kabilang ang ASL, sa aming mga miyembro sa telepono at sa personal. Maaari kayong magkaroon ng interpreter sa inyong appointment sa doktor. Mangyaring mag-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. Para humiling ng interpreter, tumawag sa Customer Service sa (800) 605-2556 (TTY: 711), 8 a.m. hanggang 6 p.m. PT, Lunes hanggang Biyernes.

Narito kami para tumulong

Handa ang aming Customer Service team na sagutin ang inyong mga tanong, makinig sa inyong mga alalahanin, o tulungan kayong lutasin ang problema. Maaari naming gawin ang mga bagay tulad ng:

- Tulungan kayong makakuha ng paunang pahintulot.
- Kumuha ng masasakyan papunta sa isang medikal na appointment.
- Tulungan kayo kung makakatanggap kayo ng bill.
- Sagutin ang tanong tungkol sa inyong plano.
- Tulungan kayong maghanap ng bagong doktor.
- Ipaliwanag ang pinagsamang plano ng Medicare/Medi-Cal.

Tumawag sa **(800) 605-2556 (TTY: 711)**, 8 a.m. hanggang 6 p.m. PT, Lunes hanggang Biyernes.

Gusto ba ninyong makatanggap ng Mga Pangangalaga Pag-uusap tungkol sa Kalusugan sa pamamagitan ng email?
Pumunta sa **blueshieldca.com/go** at itakda ang inyong mga kagustuhan sa komunikasyon sa elektronikong pagpapadala.

Magtanong sa isang doktor

Payo ng eksperto mula sa chief medical officer ng Blue Shield of California Promise Health Plan

TANONG: Ang anak ko ay may hika at mga allergy. Paano konektado ang mga ito? Ano ang magagawa ko upang mapamahalaan ang mga ito ngayong tagsibol?

SAGOT: Ang tagsibol ay madalas na nangangahulugang mas maraming oras na ginugugol sa labas at mas maraming pollen sa hangin. Para sa mga batang may mga allergy o hika, ang panahong ito ay maaaring mahirap. Narito ang magagawa ninyo upang matulungan ang inyong anak na bumuti ang pakiramdam.

Alamin ang mga palatandaan at mga trigger
Ang mga allergy ay karaniwang nagdudulot ng mga sintomas sa itaas ng leeg. Maaaring kabilang dito ang pagkakaroon ng sipon, pagbahin, at nangangati o mga nagluluhang mata. Nakaaapekto sa paghinga ang hika. Maaari itong maging sanhi ng pag-ubo (lalo na sa gabi), paghinga nang may tunog, at pangangapos ng hininga. Kabilang sa mga karaniwang trigger ang pollen, mga dust mite, amag, at balakubak ng alagang hayop.

Magplano nang maaga para sa paglalaro sa labas
Tingnan kung gaano karami ang mga lokal na pollen sa hangin bago lumabas. Ang mga weather app sa inyong telepono at lokal na pag-uulat ng lagay ng panahon ay isang magandang lugar upang malaman ang pagkakalantad sa pollen at polusyon. Sa mga araw na maraming pollen sa hangin,

Makakuha ng mahahalagang mensahe sa inyong telepono
Manatiling konektado sa mga protektadong paalala sa kalusugan at mga pinakabagong impormasyon sa plano na direktang ipinadadala sa inyong telepono. Alamin pa sa blueshieldca.com/promisefeed.

isaalang-alang na gawin ang mga aktibidad sa loob o hilingin sa inyong anak na magsuot ng sunglasses at mask habang nasa labas.

Bawasan ang pagkakalantad sa bahay
Panatilihing sarado ang mga bintana sa mga araw na maraming pollen sa hangin. Hugasan ang kumot bawat linggo sa mainit na tubig upang mabawasan ang pagkakaroon ng mga dust mite. Malimit na paliguan ang inyong mga alagang hayop. Panatilihing malayo ang mga ito sa kuwarto ng inyong anak.

Alamin kung kailan dapat makakuha ng pangangalaga
Bisitahin ang inyong pediatrician para sa mga karaniwang alalahanin tulad ng madalas na pag-ubo sa gabi o banayad na paghinga nang may tunog. Para sa mabilis at hindi pang-emergency na payo, isaalang-alang ang virtual na pagpapatingin sa Teladoc Health o pumunta sa urgent care center. Pumunta sa emergency room (ER) o tumawag sa 911 kung mayroong malalang sintomas ang inyong anak. Maaaring kabilang dito ang problema sa paghinga na hindi bumubuti sa tulong ng gamot. Subaybayan ang inyong anak para sa mabilis na paghinga o hindi makapagsalita ng kumpletong pangungusap nang hindi humihinto sa paghinga. Ang mga asul na labi o kuko ay mga palatandaan na kailangan ninyong pumunta kaagad sa ER.

Ang pamamahala ng mga allergy ay nangangailangan ng pagtutulungan
Tanungin ang inyong doktor ng mga bata tungkol sa mga gamot sa allergy upang mabawasan ang mga sintomas. Ang mga inhaler ay makakatulong sa pagbubukas ng mga daanan ng hangin. Maaaring maalis ang bara sa mga sinus ng mga pang-spray sa ilong. Maaaring makatulong ang mga iniksyon sa allergy na mapahupa ang pagiging sensitibo ang inyong anak sa paglipas ng panahon. Sa pamamagitan ng tamang plano, magiging mas madali ang paghinga ng inyong anak at ma-eenjoy niya ang panahon.

Directory ng mapagkukunan sa komunidad
Matutulungan namin kayong makahanap ng mga mapagkukunan at mga ahensya sa komunidad. Maaari kayong masuportahan ng mga ahensyang ito sa mga problemang tulad ng karahasan sa tahanan o pangangalaga sa matanda. Pumunta sa **blueshieldpromise.findhelp.com** o tumawag sa Customer Service sa (800) 605-2556 (TTY: 711), 8 a.m. hanggang 6 p.m. PT, Lunes hanggang Biyernes.

Edukasyon sa kalusugan
Dumalo sa mga klaseng walang bayad na makakatulong sa inyo na kumain nang mas masustansya, maging aktibo, at higit pa. Makakakuha rin kayo ng mga abiso sa mga benepisyo at mga brochure tungkol sa kalusugan sa gusto ninyong wika o sa mga alternatibong format. Upang malaman pa, tumawag sa Customer Service sa (800) 605-2556 (TTY: 711), 8 a.m. hanggang 6 p.m. PT, Lunes hanggang Biyernes. Para sa mga brochure sa edukasyon sa kalusugan, pumunta sa **blueshieldca.com/healtheducationlibrary**.

ALAM BA NINYO?
Ang inyong plano ng Blue Shield Promise ay nagbibigay ng suporta para sa mga update sa bahay upang mabawasan ang mga malalang biglaang pagsumpong ng hika. Maaaring kabilang sa mga update na ito ang mga may filter na vacuum cleaner, dehumidifier, at mga filter ng hangin. Upang malaman pa, tumawag sa Customer Service sa (800) 605-2556 (TTY: 711), 8 a.m. hanggang 6 p.m. PT, Lunes hanggang Biyernes.

Manatiling sakop, manatiling malusog

Bawat taon, sinusuri ng Medi-Cal ang inyong impormasyon upang masigurong kwalipikado pa rin kayo para sa inyong mga benepisyo. Kung minsan, maaaring mangailangan ng kaunuting karagdagang detalye ang county. Kapag nangyari iyon, magpapadala sila ng renewal packet sa koreo. Ang prosesong ito ay tinatawag na muling pagtukoy ng pagiging kwalipikado (redeterimination).

Siguruhing makokontak kayo ng Medi-Cal
Kung lumipat kayo, mahalagang masiguro na nasa county ang inyong kasalukuyang address. Makakatulong ito sa inyo na maiwasan ang pagkawala ng mahalagang koreo.

Kung may dumating na packet, huwag mag-alala
Kapag nakatanggap kayo ng packet hindi nangangahulugan na mayroong problema. Nangangahulugan lamang ito na kailangan ng county ng pinakabagong impormasyon. Buksan ito kaagad. Nakukumpleto ito ng karamihan ng mga tao sa loob ng ilang minuto.

Huwag itong patagalin masyado
Mayroon kayong 60 araw para maipadala sa koreo ang inyong renewal packet. Ang haba ng panahon na ito ay nagsisimula mula sa araw na natanggap ninyo ito. Kung hindi ninyo ipapadala sa koreo ang inyong renewal packet sa loob ng 60 araw, mawawala ang inyong coverage ng Medi-Cal.

Kung huminto ang inyong coverage
Kung lumampas na ang deadline o nagtapos ang inyong coverage, maaaring mayroon pa rin kayong mga opsyon. Tumawag sa Customer Service sa (800) 605-2556 (TTY: 711), 8 a.m. hanggang 6 p.m. PT, Lunes hanggang Biyernes, at maipapaliwanag namin ang mga susunod na hakbang at matutulungan namin kayong maisaayos ang sitwasyon.

May mga tanong ba kayo tungkol sa inyong pag-renew?
Tumawag sa aming retention department sa (855) 636-5251 (TTY: 711), 8 a.m. hanggang 6 p.m. PT, Lunes hanggang Biyernes, hindi kabilang ang mga holiday, o pumunta sa **blueshieldca.com/renewal/medi-cal**.

Mga tool upang matulungan kayong mapabuti ang inyong pakiramdam
Ang Wellvolution® ay nagbibigay ng mga digital na programa para sa mas malusog na pagkain, pagkontrol sa timbang, paghinto ng paninigarilyo, at pagbabawas ng stress – at ang lahat ng ito ay walang bayad. Pumunta sa **wellvolution.com/medi-cal**.

Ang Nurse Advice Line ay isang linyang nagbibigay ng payo tungkol sa pangangalagang pangkalusugan. Hindi nagbibigay ang mga nurse ng mga serbisyong medikal para sa paggamot o pagsusuri.

Nakarehistrong trademark ng Blue Shield of California ang Wellvolution. Ang Wellvolution at lahat ng nauugnay na digital at personal na mga programa sa kalusugan, serbisyo, at alok ay pinamamahalaan ng Solera Health, Inc. Ang Solera ay hiwalay sa Blue Shield. Ang mga serbisyo ng programang ito ay hindi sakop na benepisyo ng mga planong pangkalusugan ng Blue Shield at wala sa mga tuntunin o kondisyon ng mga planong pangkalusugan ng Blue Shield ang naaangkop. May karapatan ang Blue Shield na tapusin ang programang ito anumang oras nang walang abiso. Ang anumang hindi pagkakaunawaan tungkol sa Wellvolution ay maaaring sumailalim sa proseso ng karaingan ng Blue Shield.

Ang Blue Shield of California Promise Health Plan ay nakakontrata sa L.A. Care Health Plan upang makapagbigay ng mga serbisyo ng pinapamahalaang pangangalaga ng Medi-Cal sa Los Angeles County. Maaari ninyong makuha ang dokumentong ito nang libre sa iba pang mga format, gaya ng malaking titik, braille, o audio. Tumawag sa (800) 605-2556 (TTY: 711), 8 a.m. hanggang 6 p.m. PT, Lunes hanggang Biyernes. Libre ang tawag.

Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association.