



P R O M I S E

Mga Pangangalaga

Pag-uusap tungkol
sa Kalusugan

Taglagas 2026

Pag-renew ng coverage mo sa Medi-Cal

Kada taon, sinusuri ng opisina ng iyong county ang iyong pagiging karapat-dapat para masigurong kwalipikado ka pa rin sa Medi-Cal. Awtomatikong nare-renew ang ilang miyembro, pero marami ang kailangang magsumite ng mga dokumento para sa pag-renew.

Narito kami para tumulong

Kung may mga tanong ka o kailangan mo ng tulong para sa pag-renew:

- Tawagan ang Blue Shield of California Promise Health Plan Retention Department sa [\(855\) 636-5251](tel:(855)636-5251) (TTY: 711), 8 a.m. hanggang 6 p.m. PT, Lunes hanggang Biyernes.
- Bumisita sa isang Community Resource Center para sa personal na suporta. Maghanap ng mga lokasyon sa communityresourcecenterla.org/locations.

Kung makatanggap ka ng renewal packet, huwag nang maghintay

Buksan ito agad at sundin ang mga tagubilin. Mayroon kang 60 araw para kumpletuhin at ibalik ito. Kung hindi mo ito matapos sa takdang petsa, maaaring mawala ang iyong coverage.

Mga paraan para kumpletuhin ang iyong pag-renew

Maaari mong isumite ang renewal packet sa pamamagitan ng ilang paraan:

- **Online:** Mag-log in o gumawa ng account sa BenefitsCal.com.
- **Sa pamamagitan ng koreo:** Ipadala ang iyong nakumpletong packet sa address na nakalista sa iyong renewal packet.
- **Personal o sa telepono:** Bisitahin ang lokal na opisina ng Kagawaran ng Mga Serbisyon Panlipunan sa Publiko (Department of Public Social Services) ng Los Angeles County o tumawag sa [\(866\) 613-3777](tel:(866)613-3777) (TTY: 711), 7:30 a.m. hanggang 5:30 p.m. PT, Lunes hanggang Biyernes, maliban sa mga holidays.

Panatiliing updated ang iyong impormasyon sa Medi-Cal

Siguraduhing updated ang iyong address, numero ng telepono, at email para wala kang mapalampas na mahahalagang abiso.

Paghahanda para sa hinaharap

May mga kamakailang pagbabago sa pagiging karapat-dapat at mga benepisyo sa Medi-Cal. Alamin kung ano ang nagbago at kung paanong ang mga bagong batas ay posibleng makaapekto sa iyo sa dhcs.ca.gov/medi-cal/help/medi-cal-changes.

Kunin ang iyong GED® nang libre¹

Ang mga miyembro ng Blue Shield Promise ay may access sa GEDWorks™. Makakatulong ang programang ito para makakuha ka ng diploma na katumbas ng diploma sa high school. Alamin pa sa blueshieldca.com/GEDworks.

4 na paraan para alagaan ang iyong sanggol sa pamamagitan ng pangangalaga sa iyong sarili

Pagkapanganak ng iyong sanggol, normal lang na unahin ang mga pangangailangan niya. Pero mahalaga rin ang iyong kalusugan. Narito ang apat na paraan para maalagaan mo ang iyong sarili at ang iyong sanggol pagkatapos manganak.

1 Magpa-schedule ng iyong checkup pagkatapos manganak
Subukang magpatingin sa doktor sa loob ng tatlong linggo pagkatapos mong ipanganak ang iyong sanggol. Pagkatapos, magpa-checkup muli nang hindi lalampas sa dalawa at kalahating buwan pagkatapos maipanganak ang iyong sanggol. Sa pagbisitang ito, susuriin ng iyong doktor kung maayos ang paggaling mo. Maaari nilang sagutin ang iyong mga tanong at tugunan ang iyong mga alalahanin.

2 May mga tanong ka ba tungkol sa pagpapasuso
Ang pagpapasuso ay makakatulong sa iyong sanggol na makakuha ng mahahalagang sustansya. Pero may mga paghamon din ito. Kung may mga tanong ka, makipag-usap sa iyong doktor. Bisitahin ang blueshieldca.com/healtheducationlibrary para sa mga brochure at video tungkol sa pagpapasuso.

3 Pag-usapan ang iyong kalagayang pangkaisipan
Ang iyong checkup pagkatapos manganak ay pagkakataon din



para pag-usapan kung ano ang iyong nararamdaman. Maaaring pag-usapan ng iyong doktor ang iyong kalagayang pangkaisipan at emosyonal at magbigay ng mga serbisyong makakatulong sa iyo.

4 Kumuha ng tulong para sa pagkain at formula
Ang formula para sa sanggol (baby formula) ay isa ring mahusay na mapagkukunan ng nutrisyon. Kung hindi mo ito kayang bilhin, maaari kang maging kwalipikado para sa programa ng California Women, Infants, and Children (WIC). Ito ay isang programa ng estado na tumutulong sa mga pamilya na makakuha ng masustansyang pagkain. Tumawag sa [\(800\) 852-5770 \(TTY: 711\)](tel:8008525770), 8 a.m. hanggang 5 p.m. PT, Lunes hanggang Biyernes, o bisitahin ang myfamily.wic.ca.gov para matuto pa.

Narito kami para suportahin ka
Saklaw ng aming plan ang mga pagbisita pagkatapos manganak. Maaari ka ring makatanggap ng pangangalaga bago manganak, pati na rin ng suporta mula sa isang doula pagkatapos manganak nang hanggang 12 buwan. Para matuto pa, tawagan ang Blue Shield Promise Maternity Program sa [\(888\) 802-4410 \(TTY: 711\)](tel:8888024410). Ang mga oras namin ay 8 a.m. hanggang 5 p.m. PT, Lunes hanggang Biyernes.

Mga bakunang maaaring kailanganin mo at ng iyong pamilya

Tinuturuan ng mga bakuna ang iyong katawan na labanan ang mga impeksyon bago ka magkasakit. Maraming mapanganib na sakit ang bihira na ngayon dahil sa mga bakuna. Pero maaari silang bumalik kung hindi magpapabakuna ang mga tao. Ipinapakita ng mga kamakailang pagdami ng kaso ng tigdas kung gaano ito kabilis mangyari.

Bakit mahalagang updated ang mga bakuna

Nakakatulong ang mga bakuna na protektahan ka at ang iyong pamilya laban sa seryosong sakit at mapabagal ang pagkalat ng mga sakit. Lalo itong mahalaga para sa mga sanggol, matatanda, at mga taong mahina ang immune system.

Mga bakuna para sa mga sanggol (mula pagsilang hanggang 24 buwan)

Mahalaga ang mga regular na pagbisita para sa kalusugan ng iyong anak sa unang dalawang taon ng buhay niya. Nakakatulong ang mga pagbisitang ito para masubaybayan ang paglaki at matukoy agad ang anumang problema. Nakakatulong ang mga ito para masunod ng mga sanggol ang schedule ng mga inirerekumendang bakuna sa panahong mas madali silang kapitan ng sakit.

- **Pagsapit ng edad na 2 taon, karaniwang may proteksyon na ang mga bata laban sa 10 malulubhang sakit.** Kabilang dito ang hepatitis B, rotavirus, dipterya, tetanus, pertussis (matinding pag-ubo), Haemophilus influenzae type b (Hib), polio, pneumococcal disease, tigdas, beke, rubella, at bulutong-tubig.

Bakuna para sa mga bata at pamilya

- **Bakuna para sa tigdas, beke, rubella (measles, mumps, rubella, MMR):** Pumoprotekta laban sa mga nakakahawang sakit na mabilis kumalat sa mga paaralan at komunidad.
- **Bakuna para sa DTaP/Tdap:** Pumoprotekta laban sa dipterya, tetanus at pertussis.
- **Bakuna para sa Varicella (bulutong):** Tumutulong para maiwasan ang impeksyon at komplikasyon.
- **Bakuna para sa Polio:** Pumoprotekta laban sa sakit na maaaring magdulot ng permanenteng kapansanan.



Pagtitiyak na nakukuha ng mga bata ang mga bakuna

Nagtataka ang ilang magulang kung bakit maaaring mas maraming bakuna sa U.S. kaysa sa ilang mga bansa. Tulad ng maraming bansa, itinatakda ng U.S. ang schedule ng bakuna batay sa mga pangangailangan sa kalusugan ng populasyon nito. Ang schedule ay ginawa para maprotektahan nang maaga ang mga bata laban sa seryosong sakit at mga karaniwang karamdaman. Ibinibigay ang bawat bakuna sa tamang oras upang mapanatiling ligtas ang iyong anak. Nakakatulong ito na mapigilan ang pagkalat ng mga sakit sa iyong komunidad.

Mga bakuna para sa mga batang malapit nang mag-teenager at mga teenager

- **Bakuna para sa HPV:** Tumutulong na magprotekta laban sa ilang partikular na cancer.
- **Bakuna para sa Meningococcal:** Pumoprotekta laban sa mga seryosong impeksyon tulad ng meningitis.

Mga bakuna para sa mga nasa hustong gulang

- **Booster para sa Tdap:** Inirerekumenda ito kada 10 taon. Pumoprotekta laban sa tetanus, dipterya at pertussis.
- **Bakuna para sa Shingles (edad 50+):** Tumutulong para maiwasan ang shingles at pangmatagalang pananakit ng ugat.
- **Bakuna para sa Pneumococcal (edad 65+ o sa may mataas na panganib):** Pumoprotekta laban sa pulmonya at iba pang seryosong impeksyon.

Mga bakuna para sa lahat

- **Bakuna para sa trangkaso (taun-taon):** Tumutulong para maiwasan ang panahong trangkaso at mabawasan ang tindi nito. Ang mga batang edad 6 buwan hanggang 8 taong gulang na wala pang bakuna laban sa trangkaso ay kailangang makatanggap ng dalawang dosis na may pagitan na hindi bababa sa apat na linggo.
- **Bakuna para sa COVID-19:** Inirerekumenda kung karapat-dapat. Tumutulong na magprotekta laban sa malalang karamdaman at komplikasyon.

Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa kung aling bakuna ang inirerekumenda para sa iyo at sa iyong pamilya. Maaari ka ring maghanap ng inirerekumendang bakuna, mag-book ng appointment, at mag-access ng iyong Digital na Record ng Bakuna sa myvaccinerecord.cdph.ca.gov.

Narito kami para tumulong

Handa ang aming Customer Service team na sagutin ang iyong mga tanong, makinig sa iyong mga alalahanin, o tulungan kang lutasin ang problema.

Maaari naming gawin ang mga bagay tulad ng:

- Tulungan kang gumawa ng appointment
- Tumulong sa pagkuha ng paunang pahintulot
- Mag-ayos ng masasakyan papunta sa isang medikal na appointment
- Tulungan ka kung makatanggap ka ng pagsingil
- Sagutin ang tanong tungkol sa iyong plan
- Tulungan kang maghanap ng bagong doktor
- Ipaliwanag ang pinagsamang plan ng Medicare at Medi-Cal

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

Puwede mo ding i-scan ang QR code para ma-i-save ang numero sa iyong telepono.



Pagkakapantay-pantay sa kalusugan

Karapat-dapat ang bawat isa sa patas na pagkakataong magkaroon ng pinakamabuting kalusugan na posible. Tumutulong ang Blue Shield Promise Health Equity Office na mabawasan ang mga pagkakaiba sa pangangalaga at kalusugan ng iba't ibang grupo. Bisitahin ang blueshieldca.com/health-equity para matuto pa.

Kailangan mo ba ng mga serbisyo ng pagsasalin?

Huwag asahan na ang iyong provider ang mag-schedule ng interpreter para sa iyo. Narito kami para tumulong. Nag-aalok kami ng mga serbisyo ng interpreter, kabilang ang American Sign Language, sa pamamagitan ng telepono o in person nang libre sa aming mga miyembro. Tutulungan ka ng mga interpreter na makipag-usap sa iyong team ng pangangalagang pangkalusugan gamit ang iyong wika. Available ang mga serbisyo ng interpreter sa telepono 24 oras kada araw, pitong araw kada linggo sa pamamagitan ng pagtawag sa Customer Service. Kung kailangan mo interpreter na personal na makakasama mo, pakitawagan ang Customer Service Department nang hindi bababa sa limang araw bago ang iyong appointment sa doktor. Maaari ka nang mag-request ng maaga para sa interpreter simula ika-16 ng buwan bago ang iyong appointment. Ilang mga benepisyo ng paggamit ng interpreter:

- Sinanay sa mga terminong medikal.
- Tutulungan ka na maunawaan ang lahat ng impormasyon at ipaliwanag ang iyong pagsusuri at paggamot sa iyong wika.

Hindi namin hinihikayat na gawing interpreter ang pamilya o mga kaibigan, lalo na ang mga menor de edad. Puwede kang makakuha ng maling impormasyon, na maaaring magsapanganib sa iyong pangangalaga. Tawagan ang Customer Service sa [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:8006052556), 8 a.m. hanggang 6 p.m. PT, Lunes hanggang Biyernes

- Kung gusto mong kumonekta sa isang interpreter sa telepono o mag-request ng interpreter na personal na makakasama mo
- Kung ikaw o ang iyong awtorisadong kinatawan ay nangangailangan ng komunikasyon sa iyong wika o ng alternatibong format tulad ng braille o malalaking letra
- Kung nais mong maghain ng karaingan dahil hindi namin natugunan ang iyong mga pangangailangan sa wika

Magtanong sa isang doktor

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

TANONG: Kaka-45 na taong gulang ko pa lang. Mayroon ba akong dapat malaman tungkol sa aking kalusugan?

SAGOT: Oo, ang pag-abot sa edad na 45 ay isang mahalagang yugto para sa iyong kalusugan. Mas maaga nang nagkakaroon ng colon cancer kaysa dati. Ang colon ay ang malaking bituka, isang bahagi ng katawan na tumutulong maglabas ng dumi. Inirerekumenda na ngayon ng mga eksperto na magsimula ng screening sa edad na 45, kahit na pakiramdam mo ay malusog ka. Ang pagpapa-screening ngayon ay makakatulong sa pagpapanatili ng iyong kalusugan – para sa iyong sarili at para sa mga taong umaasa sa iyo.

Bakit mahalaga ang screening

Kadalasan nang walang sintomas ang colon cancer sa mga unang yugto nito. Pakiramdam mo ay okay ka at parang wala namang problema. Tumutulong ang screening para makita ang mga problema bago pa ito lumala. Maaari pa itong makatulong para maiwasan ang cancer.

Sinusuri ng screening kung may mga palatandaan ng cancer o maliliit na tumutubo na tinatawag na mga polyp. Puwede itong gawin sa pamamagitan ng pagpapadala ng sample o sa pamamagitan ng isang pamamaraan. Ang maagang pagtuklas sa mga ito ay makakatulong para maiwasan ang cancer.

May mga pagpipilian ka para sa screening

Maraming mga tao ang umiiwas na magpasuri dahil inaakala nilang colonoscopy lang ang tanging paraan. Pero hindi laging ganyan.

Para sa karamihan, ang screening ay maaaring magsimula sa pamamagitan ng isang simpleng test na magagawa mo sa bahay. Kumuha ka ng kaunting sample ng dumi (poop) at ipadala ito sa laboratoryo. Pribado ito, madali, at hindi makakaabala sa iyong pang-araw-araw na gawain.

Maaaring kailanganin pa rin ang colonoscopy kung mas mataas ang iyong panganib na magkaroon ng colon cancer o kung may nakitang kakaiba sa iyong test sa bahay.

Alamin ang mga senyales – at sabihin

Kahit na kadalasang lumilitaw ang mga sintomas sa bandang huli, mahalagang bigyang-pansin ang iyong katawan.

Pansinin kung mayroong:

- Mga pagbabago sa pagdumi, tulad ng patuloy na pagtatae o pagtitibi
- Dugo sa iyong dumi
- Pagbaba ng timbang nang walang dahilan.
- Pananakit ng tiyan o pagiging bloated
- Matinding pagkapagod o panghihina

Kung mapansin mo ang alinman sa mga sintomas na ito, sabihin ito sa iyong doktor. Maaaring hindi naman ito colon cancer, pero puwedeng mga senyales ito ng iba pang problema sa kalusugan na maaaring magamot. Hindi mo kailangang balewalain ang mga ito o tiisin na lang kahit hindi kumportable.

Makipag-usap sa iyong doktor

Sa susunod mong pagbisita, tanungin kung aling test ang angkop para sa iyo. Titingnan ng iyong doktor ang iyong edad at ang kasaysayan ng iyong pamilya para makatulong sa paggawa ng plano.

Taunang test man ito sa bahay o colonoscopy kada 10 taon, ang pinakamahalaga ay magawa ang pagsusuri. Malaki ang maitutulong nito sa iyong kalusugan.



ALAM MO BA?

Maaari kang maging karapat-dapat na makatanggap ng \$25 na gift card kapag nakumpleto mo ang screening para sa colon cancer ngayong taon. Bisitahin ang My Wellness Rewards sa wellnessrewards-la.healthmine.com para mag-register at malaman ang higit pa tungkol sa programa.

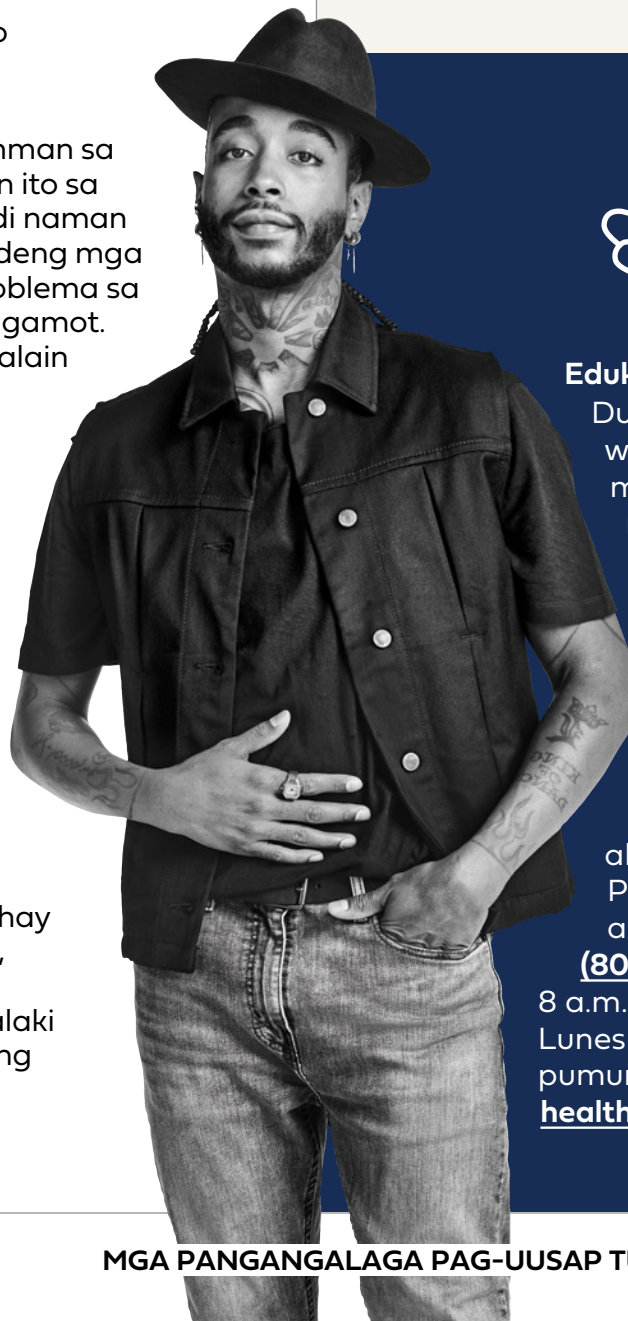


Edukasyon sa kalusugan

Dumalo sa mga klaseng walang bayad na makakatulong sa iyo na kumain nang mas masustansya, maging aktibo, at iba pa.

Makakakuha ka rin ng mga abiso sa mga benepisyo at mga brochure tungkol sa kalusugan sa gusto mong wika o sa mga alternatibong format.

Para matuto pa, tawagan ang Customer Service sa **(800) 605-2556 (TTY: 711)**, 8 a.m. hanggang 6 p.m. PT, Lunes hanggang Biyernes. O pumunta sa blueshieldca.com/health-education-classes.



Ang tunay na lakas ay ang pag-alam kung kailan hihingi ng tulong

Mahalagang bahagi ng pagiging masaya ang iyong kalusugan ng isip. Kung ang stress, pag-aalala, kalungkutan, o iba pang mga alalahanin ay nagpapahirap sa iyong pang-araw-araw na buhay, may tulong na makukuha.

Ang iyong mga benepisyo mula sa Medi-Cal para sa kalusugan ng isip ay ibinibigay sa pamamagitan ng dalawang sistema:

	Mild hanggang katamtamang mga serbisyo sa kalusugan ng isip	Mga espesyalidad na serbisyo sa kalusugan ng isip
Pinamamahalaan ng	Blue Shield Promise	County Mental Health Plan
Halimbawa ng pangangalaga	Therapy o psychiatry para sa mga pangangailangan sa kalusugan ng isip na stable at kayang pamahalaan	Suporta para sa malulubha o kumplikadong pangangailangan sa kalusugan ng isip
Halimbawa ng mga paghamon	Tulong sa pagharap sa stress at pag-aaral ng mga paraan para makayanan ito	Tulong para sa mga kundisyon na nagpapahirap sa paggawa ng mga pang-araw-araw na gawain tulad ng pagtatrabaho, pag-aaral, o pangangalaga sa sarili

Hindi sigurado kung saan magsisimula? Huwag mag-alala. Puwede mong kontakín ang alinman sa mga opsyon sa ibaba para sa tulong sa mabilis na screening. Makakatulong ito para makakuha ng antas ng pangangalagang tugma sa kailangan mo. Hindi mo kailangang magkaroon ng paunang pahintulot para magpasuri sa kalusugan ng isip bago makapagsimulang makatanggap ng tulong.

Para sa mild hanggang katamtamang mga serbisyo sa kalusugan ng isip: Tawagan ang team ng mga serbisyo para sa kalusugan ng pag-uugali sa [\(855\) 765-9701](tel:(855)765-9701) (TTY: 711), 8 a.m. hanggang 6 p.m. PT, Lunes hanggang Biyernes. Puwede ka ding maghanap ng mga provider online sa blueshieldca.com/medi-cal/fad.

Para sa mga espesyalidad na serbisyo sa kalusugan ng isip: Tawagan ang Departamento ng Kalusugan ng Isip ng Los Angeles County sa [\(800\) 854-7771](tel:(800)854-7771) (TTY: 711), 24/7.



Programa sa Komunidad

Pakibisita ang blueshieldpromise.findhelp.com para makahanap ng mga mapagkukunan sa komunidad at mga ahensyang makakatulong sa mga isyu tulad ng karahasan sa tahanan o pangangalaga sa matatanda. Puwede mo ring tawagan ang Customer Service sa [\(800\) 605-2556](tel:(800)605-2556) (TTY: 711), 8 a.m. hanggang 6 p.m. PT, Lunes hanggang Biyernes

1 Ang paglahok sa GEDWorks ay opsyonal at walang bayad para sa lahat ng karapat-dapat na miyembro ng Blue Shield of California Promise Health Plan. Maaari mong ihinto ang paglahok sa anumang oras, para sa anumang dahilan. Hindi maaapektuhan ng paglahok sa programang ito ang iyong mga benepisyo o coverage sa Medi-Cal. Ang GEDWorks ay hiwalay sa Blue Shield of California Promise Health Plan at kinontrata ng Blue Shield Promise para magbigay ng mga serbisyo para sa paghahanda sa GED at pagsusulit sa GED. Ang GED at GED Testing Service® ay mga rehistradong trademark ng American Council on Education. Ginagamit nang may lisensya.

Ang Blue Shield of California Promise Health Plan ay nakakontra sa L.A. Care Health Plan upang makapagbigay ng mga serbisyo ng pinapamahalaang pangangalaga ng Medi-Cal sa Los Angeles County. Maaari mong makuha ang dokumentong ito nang libre sa iba pang mga format, gaya ng malaking titik, braille, o audio. Tumawag sa [\(800\) 605-2556](tel:(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.