



Mga Pangangalaga

Pag-uusap tungkol sa Kalusugan

Taglagas 2025

A54761MDC-SD-AT_0925

Medi_25_248_SD_1A080125

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

Blue Shield of California Promise Health Plan
PO Box 4317
Woodland Hills, CA 91365-4317

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

4 na iniksyon na maaaring kailangan ng pamilya mo

Ang taglagas ay hindi lang simula ng school year. Pinakamainam ding panahon ito para magpabakuna (o magpa-iniksyon) para manatiling malusog ang buong pamilya ngayong season. Narito ang buod ng mga bakuna na maaaring kailangan ng pamilya mo at kung kailan ito dapat iturok.



Iniksyon	Ang ginagawa nito	Mga Benepisyo	Ang nangangailangan nito	Pinakamahusay na pagkakataon na makuha ito
Trangkaso	Nagbibigay proteksiyon laban sa mga pangunahing uri ng trangkaso ngayong season.	Nakakatulong para maiwasan mong magkasakit. At kung tamaan ka man ng trangkaso, kadalasan ay mas katamtaman ang magiging sintomas.	• Sinumang edad 6 buwan+ • Ang mga taong edad 65+ ay nangangailangan ng mas mataas na dosis. • Available din ang nasal spray para sa mga edad 2 hanggang 49.	Sa pagtatapos ng Oktubre
Na-update na booster ng COVID-19	Nagbibigay proteksiyon laban sa pinakabagong mga variant ng COVID-19	Nakakatulong para maiwasan mo ang malubhang pagkakasakit o ang pagkaka-ospital	• Mga taong edad 65+ • Mga adult at batang may mga hindi gumagaling na kundisyon tulad ng diabetes at hika	Sa pamamagitan ng iniksyon para sa trangkaso. Ligtas na ligtas ang magpabakuna ng parehong iniksyon nang sabay.
RSV	Pumoprotekta laban sa karaniwang respiratory virus	Nakakatulong na maiwasan ang pagkaka-ospital ng mga sanggol at adult.	• Mga buntis na nasa ika-32 hanggang ika-36 na linggo ng pagbubuntis • Mga sanggol na wala pang 8 buwan at ang ina ay hindi nabakunahan • Mga nasa mataas na panganib na adult na edad 50 hanggang 74 at lahat ng adult na edad 75+	Sa panahon ng RSV (Oktubre hanggang Marso)
Tigdas (MMR)	Nagbibigay proteksiyon laban sa tigdas, beke, at rubella	Nakakatulong sa mga bata na maiwasan ang pagkaka-ospital	• 1st na dosis para sa mga batang edad 12 hanggang 15 buwan • 2nd dosis para sa mga batang 4 hanggang 6 na taong gulang	Makipag-usap sa iyong doktor kung hindi ka kailanman nabakunahan o hindi ka sigurado. Maaaring kailangan mo rin ng 2 dosis.

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

Handaan sa pista na abot-kaya

Malapit na ang bakasyon. Nangangahulugan ito na magtitipon-tipon ang pamilya para kumain at mag-enjoy.

Narito ang ilang mga tip para maghanda ng pagkain sa mga okasyon – nang hindi gumagastos ng malaki.

Mag-isip nang maaga. Makakatipid ka kung maaga kang magpapalano ng menu. Tingnan ang iyong freezer o pantry para makita ang mga item na mayroon ka na. Maaaring ikagulat mo na may ilang pagkain na akma pala sa iyong plano sa pagkain.

Ang susunod ay gumawa ng listahan ng mga kailangang bilhin. Pagkatapos ay maghanap ng mga coupons online o mga sale sa grocery para sa mga pagakaing iyon.

Maging flexible pagdating sa ulam na karne. Ang ilang mga hiwa ng karne ay maaaring mas mura. Halimbawa, ang buong turkey ay mas mura kaysa sa dibdib ng turkey. At may matitira pa na magagamit mo sa ibang pagkakataon. Pwede mo ring isaalang-alang ang paghain ng pork loin na walang taba kapalit ng baka.

Magtulungan. Hilingin sa mga bisita na magdala ng kanilang paboritong side dish o panghimagas habang ikaw naman ang bahala sa pangunahing ulam at appetizer. Makakatipid ito ng oras at pera para sa lahat.

Bawasan ang ihahaing pagkain. Baka ito na ang taon para magbawas ng sobra. Sa halip na maghain ng maraming panghimagas, pumili na lang ng isa na espesyal. O pwede maging magarbo sa pangunahing ulam, pero bawasan ang mga side dish.



Bawasan ang matatamis na inumin sa pamamagitan ng pagbibigay ng tubig bago at habang kumakain. Maaaring may bula o walang bula. Ang tubig ay mas mura at mas malusog kaysa sa soda.

Tingnan ang mga mapagkukunan sa komunidad. Kung kapos sa budget, malaking tulong ang food pantry bilang matipid na alternatibo. May iba't ibang klaseng pagkain ang mga food bank para sa mga holiday, kasama na ang mga sariwang gulay at prutas. Tingnan ang kahon sa ibaba para malaman kung saan may malapit na food bank, o bisitahin ang calfresh.dss.ca.gov/food.

Mga Mapagkukunan: U.S. Department of Agriculture; University of Minnesota Extension

Mga serbisyo ng pantry ng pagkain

Para sa listahan ng mga programa ng pagkain at/o para makahanap ng lugar ng pamamahagi ng pagkain na malapit sa iyo, bisitahin ang sandiegofoodbank.org o tumawag sa (866) 350-FOOD (3663). Para sa libreng listahan ng mga mapagkukunan sa komunidad, kabilang ang tulong sa pagkain at iba pang serbisyong panlipunan, bisitahin ang 211sandiego.org o tumawag sa 211.

Bakit malaking tulong ang mga doula sa panahon ng pagbubuntis

Ang pagbubuntis ay maaaring maging kapana-panabik. Pero bukod sa kasiyahanang dulot nito, may mga paghamon din.

Halimbawa, alam mong mahalagang kumain ng malulusog na pagkain para sa paglaki ng sanggol. Pero maaari itong maging mahirap kapag ang iyong lokal na tindahan ay walang gaanong sariwang ani.

Makakatulong ang suporta mula sa pamilya at mga kaibigan. Pero ang mga buntis ay nangangailangan din ng dagdag TLC. Dito pumapasok ang mga doulas.

Ang mga doula ay mga manggagawa sa kapanganakan na sumusuporta sa iyo sa maraming paraan sa panahon ng pagbubuntis, panganganak, at pagkatapos manganak. Hindi sila mga medikal na provider. Pero puwede silang maging tagapagtaguyod mo.

Sa katunayan, ang paggamit ng doula ay maaaring makatulong sa mga magulang na magkaroon ng mas positibong karanasan sa panahon ng pagbubuntis at labor. Narito ang ilang mga benepisyo sa pagkakaron nito:

Maaari silang sumama sa iyo sa mga checkup. Sa panahon ng mga pagbisita sa doktor, puwedeng tumulong ang doula sa pagkuha ng mga tala para sa iyo. Kung kailangan mo ng sasagot sa mga tanong mo, puwede rin nilang gawin iyon.

Sasabihin nila sa iyo ang mga mapagkukunan sa komunidad. Matutulungan ka ng iyong doula na makahanap ng mga serbisyo tulad ng mga pantry ng pagkain. O mga lugar na nag-aalok ng libre o murang mga diaper at formula.

Tumutulong sila sa paggawa ng birth plan. Ang birth plan ay gabay para sa mga doktor at nurse. Matutulungan ka ng iyong doula na isulat ang iyong mga kagustuhan para sa labor, kabilang kung anong mga gamot sa pananakit ang gusto mo.

Habang nagle-labor, papalakasin nila ang loob mo. Puwedeng tiyakin ng iyong doula na alam



ng kawani ng ospital ang iyong birth plan. Tutulungan ka din nila na harapin ang pananakit.

Nagbibigay sila ng payo sa pagpapasuso.

Makakatulong ang doula habang nagsisimula ka sa pagpapasuso. Maaari ka rin nilang i-refer sa Maternity Program para sa suporta at pangangalaga.

Tumutulong sila sa pag-aalaga ng iyong sanggol.

Ang iyong doula ay maaaring magbigay ng mga tip sa pag-aalaga sa iyong bagong silang na sanggol at magbahagi ng mga paraan para mas mabilis kang gumaling.

Para humiling ng doula o matuto nang higit pa, pumunta sa blueshieldca.com/doula/medi-cal o tumawag sa (888) 802-4410 (TTY: 711), 8 a.m. hanggang 5 p.m., Lunes hanggang Biyernes.

Pagkakapantay-pantay sa kalusugan

Ang pagkakapantay-pantay sa kalusugan ay nangangahulugang ang lahat ay may patas at makatarungang pagkakataon para makamit ang kanilang pinakamahusay na kalusugan. Ang Blue Shield Promise Health Equity Office ay responsable para sa pag-aalis ng mga hindi pagkakapareho o pagkakaiba sa pagitan ng mga grupo. Bisitahin ang blueshieldca.com/health-equity para matuto pa.

Mga karaniwang paghamon sa pagpapasuso, nalutas

Maraming benepisyo ang pagpapasuso. Magandang paraan ito para makipag-ugnayan sa iyong bagong silang na sanggol. At maaari nitong protektahan ang mga sanggol at ina mula sa ilang karamdaman. Pero hindi laging madali ang magsimula. Makipag-usap sa iyong doktor kung mayroon kang problema. At OK lang kung kailangan mong magpasuso sa pamamagitan ng bote. Ang formula ay mahusay rin na mapagkukunan ng nutrisyon.

Kung hindi mo kayang bayaran ang formula, maaari kang maging kwalipikado para sa Special Supplemental Nutrition Program para sa Women, Infants, and Children (WIC). Tumawag sa **(800) 852-5770 (TTY: 711)**, 8 a.m. hanggang 5 p.m., Lunes hanggang Biyernes para malaman ang higit pa.

Subukin ang mga tip na ito para sa tulong sa apat na paghamon sa pag-aalaga.

Ang hamon	Ang solusyon
Nahihirapan kang magkaroon ng "tamang" pagpapasuso. Kailangang susuhin ng mga bagong silang ang iyong buong utong. Maaaring lumipas pa ang panahon para matutuhan ito.	Idampi ang utong sa labi ng sanggol. Kapag bumuka nang malaki ang bibig ng sanggol, ilapit mo siya sa iyong dibdib. Itutok ang utong sa kisame ng bibig ng sanggol. Paano ito malalaman? Ang mga labi ng iyong sanggol ay parang bibig ng isda.
Mahapdi ang inyong mga utong. Ang iyong mga utong ay baka masyadong tuyo o masyadong basa. O puwedeng hindi tama ang pagkakapit ng iyong sanggol sa iyong suso.	Magsuot ng bra na gawa sa natural na tela, tulad ng koton. At maglagay ng olive oil o lanolin sa iyong mga utong.
Hindi mo alam kung nakakakuha ng sapat na gatas ang iyong sanggol. Puwedeng mahirap itong malaman. Totoo, walang eksaktong paraan para masukat kung gaano karaming gatas ang nakakuha ng sanggol habang dumedede.	Hanapin ang mga palatandaang ito: Ang iyong sanggol ay masaya sa pagitan ng mga pagpapasuso. Mayroon silang hindi bababa sa anim na basang diaper sa isang araw. Maririnig o makikita mong lumulunok ang sanggol habang dumedede.
Pagod na pagod ka na. Ang pagpapakain at pag-aalaga sa isang maliit na sanggol ay mahirap na trabaho – at nakakapagod.	Magpatulong sa mga kaibigan at pamilya sa mga gawaing-bahay o pangangalaga sa sanggol. Uminom ng maraming tubig. Huwag kalimutang kumain at magmeryenda. Tiyaking magpahinga.

Kailangan ng tulong sa pagpapasuso?

Kontakin ang aming Maternity Program para sa libreng breast pump, suporta, o pareho. Bisitahin ang blueshieldca.com/maternity-program, o tumawag sa **(888) 802-4410 (TTY: 711)**, 8 a.m. hanggang 5 p.m., Lunes hanggang Biyernes.

6 mabilisang pampawala ng stress



Sobrang nababalisa? Hindi lang ikaw. Noong nakaraang taon, 43% ng mga adult sa US ang nag-ulat na mas nababalisa sila ngayon kumpara sa nagdaang taon.

Ang stress ay puwedeng masama sa iyong kalusugan. Pero may tulong. Una, subukin ang Wellvolution®, isang digital na platform na may programa para mabawasan ang stress na kasama sa iyong plano at walang bayad. (Bisitahin ang [wellvolution.com/medi-cal](https://www.wellvolution.com/medi-cal) para sa higit pang impormasyon.) Subukin ang mga paraang ito para mabawasan ang stress.

1 Huminga nang malalim

Ilagay ang isang kamay sa tiyan. Huminga paloob habang tumataas ang tiyan. Pigilan sa tatlong bilang. Huminga nang palabas. Pagkatapos ay pigilan sa loob ng tatlo pang bilang. Gawin ito sa loob ng isang minuto.

2 Ipahinga ang iyong mga kalamnan

Ang stress ay nagdudulot ng paninigas ng mga kalamnan. Para makapag-relax, ibaba ang mga balikat at hayaan lang na nakalaylay ang mga braso. Pagkatapos ay paluwagin ang mga kamay at daliri. Ilagay ang iyong mga paa sa sahig.

3 Magasabi ng positibong bagay sa iyong sarili

Patahimikin ang mga alalahanin sa pamamagitan ng pag-uulit ng mga salitang nakakapagpakalma. Maghanap ng tahimik na lugar at isara ang iyong mga mata. Sabihin mo, "Okay lang ako," o "Kaya ko ito."

4 Magpatugtog ng nakakakalmang tono

Ang pakikinig sa musika na gusto mo ay makakatulong na mag-relax. Ang susi: Talagang bigyang pansin ito.

5 Manood ng isang nakakatawang video

Ang pagtawa ay nakakataas ng mga kemikal sa utak na nagpapasaya at nakababawas ng stress hormones.

6 Magbilang pababa

Magbilang pabalik mula 10 hanggang isa. Mahirap mag-alala kapag abala ang isip sa isang gawain. Para sa karagdagang ginhawa, huminga nang malalim habang nagbibilang.

Kung naapektuhan ng stress ang iyong kalusugan ng isip, tumawag sa

(855) 321-2211 (TTY: 711), 8 a.m. hanggang 6 p.m., Lunes hanggang Biyernes. O bisitahin ang blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal.

Mga Mapagkukunan: Harvard Health; Mayo Clinic

Narito kami para tumulong

Maaaring sagutin ng aming team ng Customer Service ang mga tanong at ikonekta ka sa pangangalaga at mga mapagkukunan. Matutulungan ka namin:

- Magsaayos ng masasakyan papunta sa mga medikal na appointment
- Kumuha ng paunang pahintulot para sa pangangalaga
- Maunawaan kung karapat-dapat ka para sa Medicare at Medi-Cal na plano nang magkasama
- Maghanap ng doktor, mag-schedule, at higit pa

Tumawag sa Customer Service sa **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, 8 a.m. hanggang 6 p.m., Lunes hanggang Biyernes.

Magtanong sa isang doktor

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

Q Na-diagnose ako kamakailan na may type 2 diabetes. Ano ang dapat kong gawin?

A Kapag mayroon kang type 2 diabetes, masyadong mataas ang antas ng iyong blood sugar. Ang mataas na blood sugar ay maaaring makapinsala sa iyong katawan, kabilang ang iyong mata, lalo na kapag hindi ito ginagamot.

Maaari itong maging nakakatakot. Pero mas madali na ngayon ang paggamot sa diabetes. Ang susi ay makipag-ugnayan sa iyong doktor, na maaaring magrekumenda ng mga hakbang na ito:

Bantayan ang iyong karaniwang oras ng pagkain.

Para makontrol ang blood sugar, kailangan mong kumain kada apat na oras para pantay ang dami ng calories na pumapasok sa katawan sa buong araw. Kaya tingnan ang iyong schedule ng pagkain at gumawa ng mga pagbabago kung kailangan.

Isama ang iyong pamilya. Nakakatulong ito para makuha ang suporta ng iyong pamilya. Basahin ang mga label nang magkasama. Alamin ang mga pagkaing dapat iwasan, tulad ng mga matatamis na cereal.

Protektahan ang iyong kalusugan. Kailangan mo ng mga regular na pagbisita sa iyong doktor, pagsusulit sa mata, at pagsusuri sa A1c para matiyak na ang mga antas ng asukal sa dugo ay hindi nagdudulot ng pinsala. Tutulungan ka ng iyong doktor na magpa-schedule ng mga pagsusuring ito. Maaari ring makaapekto ang diabetes sa kung gaano kadalas kang magkasakit. Kaya huwag kalimutang magpabakuna sa tamang oras.

Malamang na umiinom ka ng mga gamot. May mga gamot na iniinom at mga iniiniksyon para



mapanatiling kontrolado ang blood sugar. Makikipagtulungan sa iyo ang iyong doktor sa pagpili ng tamang uri.

Sa umpisa parang ang daming dapat gawin. Pero makakabuo din ng plano sa paggamot na angkop sa iyo. Gawin mo pa rin ang mga bagay na gusto mo.

Pag-renew ng Medi-Cal

Ang iyong saklaw ng Medi-Cal ay awtomatikong mare-renew taun-taon kung mave-verify ka sa electronic na paraan. Kung hindi, makakakuha kayo ng package sa pag-renew sa koreo. Kung nagbago ang iyong contact information, tumawag sa **(855) 636-5251 (TTY: 711)**, 8 a.m. hanggang 6 p.m., Lunes hanggang Biyernes, maliban sa mga holiday.

Mga programa sa edukasyon sa kalusugan

Kumuha ng mga klase nang walang dagdag na gastos na makakatulong sa iyo na kumain nang mas malusog, 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. Para malaman ang higit pa, tumawag sa Customer Service sa **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, 8 a.m. hanggang 6 p.m., Lunes hanggang Biyernes. O pumunta sa **[blueshieldca.com/healtheducationlibrary](https://www.blueshieldca.com/healtheducationlibrary)**.

Kailangan niyo ba ng mga serbisyo ng pagsasalin?

Nag-aalok kami ng mga libreng serbisyo sa pagsasalin, kabilang ang ASL, sa aming mga miyembro sa telepono at sa personal. Available ang mga serbisyo ng interpreter ng telepono nang 24/7. Para matiyak na available ang personal na interpreter, tumawag sa aming Customer Service Department nang hindi bababa sa limang araw bago ito kailanganin para mag-schedule ng interpreter para sa appointment sa iyong doktor. Huwag asahan na ang iyong provider ay mag-schedule ng interpreter para sa iyo. Tutulungan nila kayong makipag-usap sa isang provider na hindi nagsasalita ng inyong wika. Ilang mga benepisyo ng isang interpreter:

- Sinanay sa mga terminong medikal.
- Tutulungan kang maunawaan ang lahat ng impormasyon at ipaliwanag ang iyong diagnosis at paggamot sa iyong wika

Hindi namin hinihikayat na gawing interpreter ang pamilya o mga kaibigan, lalo na ang mga menor de edad. Puwedeng makakuha kayo ng maling impormasyon, na nagbibigay panganib sa inyong pangangalaga.



Tumawag sa Customer Service sa **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, 8 a.m. hanggang 6 p.m., Lunes hanggang Biyernes:

- **Para humiling ng interpreter:** Maaaring mag-request sa kasalukuyang buwan; maaari mag-request anumang oras sa buwang iyon. Para sa mga appointment na nakatakda sa hinaharap, kailangan mong tumawag muli sa mismong buwan ng schedule para isumite ang iyong request.
- Kung mayroon kang **awtorisadong kinatawan at/o kailangan ng komunikasyon** sa alternatibong format tulad ng braille o malalaking letra
- Kung nais mong **maghain ng karaingan** dahil hindi namin natugunan ang iyong pangangailangan sa wika

Directory ng mapagkukunan sa komunidad

Nag-aalok kami sa mga miyembro ng listahan ng mga mapagkukunan at mga ahensya sa komunidad. May impormasyon ito tungkol sa mga ahensya na makakatulong sa inyo sa mga problema tulad ng karahasan sa tahanan o pangangalaga ng nakatatanda. Kung gusto ninyo ng kopya, tawagan ang Customer Service sa **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, 8 a.m. hanggang 6 p.m., Lunes hanggang Biyernes.

Nakarehistrong trademark ng Blue Shield of California ang Wellvolution®. Walang saklaw na benepisyo ng Blue Shield health plans ang mga serbisyo ng programang ito at hindi naaangkop ang mga tuntunin o kundisyon ng Blue Shield health plans. May karapatan ang Blue Shield na wakasan ang programang ito anumang oras nang walang abiso.

Maaari mong makuha ang dokumentong ito nang libre sa iba pang mga anyo, gaya ng malaking letra, braille, o audio. Tumawag sa (855) 699-5557 (TTY: 711), 8 a.m. hanggang 6 p.m., Lunes hanggang Biyernes. Libre ang tawag.

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