



L.A. Care
Medicare Plus[™]
(HMO D-SNP)

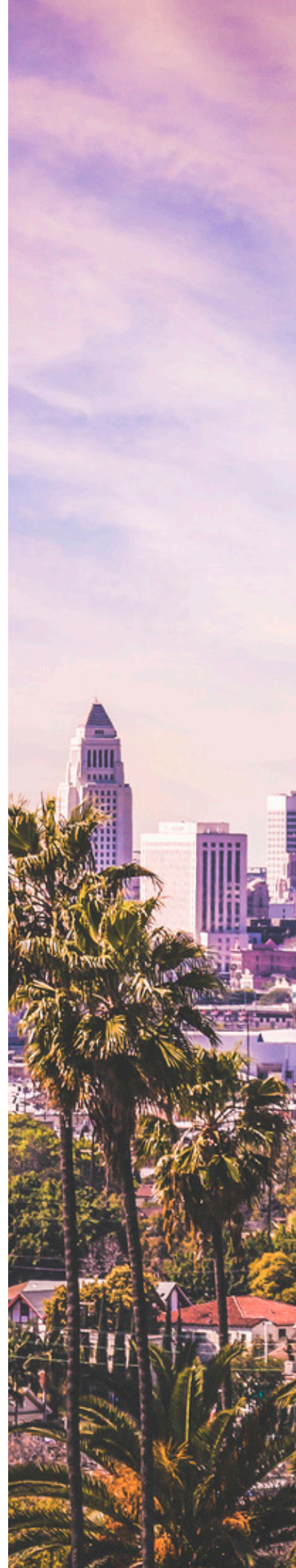


L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP)

Taunang Gabay ng Miyembro | 2024

Talaan ng mga Nilalaman

Mensahe mula sa L.A. Care Medicare Plus.....	2
Gabay sa Resource ng Miyembro.....	4
Paano I-access ang Mga Materyales para sa Miyembro.....	22
Abiso tungkol sa Mga Kasanayan sa Privacy.....	24
Abiso Tungkol sa Hindi Pandidiskrimina.....	32
Tulong sa Wika.....	35
Kalendaryo.....	39







Minamahal na Miyembro,

Welcome sa L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP)! Nasasabik kaming naging bahagi kayo ng aming pamilya sa pangangalagang pangkalusugan. Sa loob ng inyong Welcome Kit para sa Bagong Miyembro, makikita ninyo ang mahahalagang impormasyon tungkol sa mga benepisyong inyong plano, paano i-access ang mga provider, at ang listahan ng mga sinasaklaw na gamot. Maglaan ng oras para basahin ito nang buo at itabi ito sa isang ligtas na lugar.

Nag-aalok ang aming plano ng maraming benepisyong upang suportahan ang inyong kalusugan. Bilang isang miyembro ng L.A. Care Medicare Plus, makukuha ninyo ang lahat ng serbisyong sinasaklaw ng Medicare at Medi-Cal nang hindi kailangang magbayad para sa kahit ano. Titiyakin naming magtutulongan nang maayos ang inyong mga benepisyong Medicare at Medi-Cal. Narito para sa inyo ang L.A. Care Medicare Plus sa maraming paraan, kabilang ang:

- Walang bayad na mga inireresetang gamot kung magiging kwalipikado kayo sa Karagdang Tulong.
- **\$180** na allowance para sa over-the-counter sa isang prepaid debit card kada tatlong buwan upang bumili ng mga inapubahang item na hindi kailangan ng reseta tulad ng gamot para sa ubo, mga vitamin, benda, at higit pa. Ang anumang sobrang halagang matitira sa pagtatapos ng tatlong buwan ay hindi maipapasa sa susunod na tatlong buwan. Kaya naman, tiyaking gagamitin mo ito para sa mga bagay na kailangan mo.
- Saklaw para sa pangangalaga ng ngipin at paningin. Ibig sabihin nito, makukuha ninyo ang mga kinakailangang pagpapagamot at check-up upang mapanatiling malusog ang inyong mga ngipin at mata.
- Saklaw para sa salamin sa mata (kasama ang mga lens at frame) o mga contact lens. Makakakuha kayo ng bagong salamin o contact bawat dalawang taon, at sasaklawin namin ang hanggang **\$500** sa gastusin.
- Mga serbisyo sa suporta sa bahay. Bilang isang miyembro, mayroon kayo hanggang 60 oras bawat taon para sa Mga Serbisyo sa Suporta sa Bahay. Ang benepisyong Mga Serbisyo sa Suporta sa Bahay na iniaalok ng mga may kasanayang caregiver (Papa Pals) ay kinabibilangan ng tulong sa mga pagpili ng masustansyang pagkain, transportasyon para sa pag-pick up ng gamot at mga appointment sa doktor; mga gawain sa bahay, teknikal na gabay sa pag-access sa mga website ng benepisyong planong pangkalusugan at ehersisyo.
- Suporta sa pabahay at pagkain kung kinakailangan.
- **24/7** na linya ng serbisyo sa miyembro kasama na ang mga gabi at weekend. Maaari kayong makipag-usap sa mga tagapamahala ng pangangalaga at makakakuha rin kayo ng medikal na payo sa pamamagitan ng aming nurse advice line. Available rin ang mga virtual na pagbisita sa mga doktor gamit ang inyong computer o telepono. Pinakamaganda sa lahat, kapag nagpatingin kayo sa mga doktor o nagpunta sa ospital, walang gagastusin kung bibisita kayo sa mga provider na nasa ating network.

Upang magsimula, kumpletuhin ang isang Pagsusuri sa Panganib sa Kalusugan (Health Risk Assessment, HRA) na may mga tanong tungkol sa inyong kalusugan. Makakatulong ito sa aming gumawa ng naka-personalize na plano para sa inyo. Makikipagtulungan sa inyo ang inyong tagapamahala ng pangangalaga upang magtakda ng mga layunin at magmungkahi ng mga serbisyong nakakatugon sa inyong mga pangangailangan. Sa pamamagitan ng pagkumpleto sa pagsusuri, maaari kayong maging kwalipikado para sa **\$65** buwanang allowance para sa masusustansyang pagkain/grocery o tulong sa mga utilidad sa bahay at gas sa pag-pump. Tawagan kami ngayon upang kumpletuhin ang inyong pagsusuri at gawin ang unang hakbang patungo sa mas maayos na kalusugan. Bahagi ang benepisyong ito ng espesyal na pandagdag na programa para sa mga may malalang sakit. Hindi kwalipikado ang lahat ng mga miyembro.

Inirerekomenda rin naming tumuklas ng mga karagdagang resource na available sa inyo, gaya ng:

- Tulong sa Mga Pangangailangang Panlipunan: Ikinokonekta kayo ng L.A. Care Community Link sa mga ahensya ng komunidad para sa tulong sa pabahay, pagkain, mga bayarin, at marami pang iba. Bisitahin ang **communitylink.lacare.org** o tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro upang matuto pa.
- Mga Resource Center ng Komunidad: Ang mga center na ito ay nag-aalok ng iba't ibang resource upang pahasayin ang inyong kalusugan at kapakanan. Mag-iskedyul ng appointment sa pamamagitan ng pagtawag sa **1.877.287.6290** o pagbisita sa **CommunityResourceCenterLA.org**.

Tiyaking sulitin ang lahat ng resource at serbisyong ibinibigay ng L.A. Care Medicare Plus. Para sa higit pang impormasyon at access sa mga materyales ng plano, bisitahin ang [medicare.lacare.org](https://www.medicare.lacare.org).

Salamat sa pagpili sa L.A. Care Medicare Plus bilang inyong plano sa pangangalagang pangkalusugan. Nakatuon kami sa pagbibigay sa inyo ng napakahusay na pangangalaga at suporta sa kabuuan ng inyong paglalakbay para sa kalusugan. Nasasabik na kaming simulan ang paglalakbay na ito kasama kayo!

Taos-puso,

L.A. Care Medicare Plus

Tandaan: Ang mga alternatibong format ng dokumentong ito, gaya ng malaking print, braille, at audio ay nang free. Tumawag sa **1-833-522-3767** (TTY: **711**), 24/7, kasama ang mga holiday.

Ang L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) ay isang planong pangkalusugan na nakikipagtulungan sa Medicare at Medi-Cal para maipagkaloob sa mga nagpapatala ang mga benepisyo. Nakadepende sa pag-renew ng kontrata ang pagpapatala.

Gabay sa Resource ng Miyembro



Mangyaring gamitin ang gabay na ito upang maunawaan ang mga benepisyong inyong plano.

Mayroon ba kayong mga tanong o kailangan ba ninyo ng suporta?

Tandaan, isang tawag lang kami. Bukas ang aming pangkat ng Mga Serbisyo para sa Miyembro nang 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kasama ang mga holiday, para tulungan kayo sa lahat ng inyong pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan.

Tawagan kami sa **1.833.LAC.DSNP (522.3767)** (TTY: **711**)

Oryentasyon ng Bagong Miyembro at Mga Town Hall Meeting

Gusto naming tiyaking mananatili kayong may alam at nakikilahok sa inyong paglalakbay para sa pangangalagang pangkalusugan. Kaya naman iniimbitahan namin kayo sa aming mga espesyal na event na tinatawag na Oryentasyon ng Bagong Miyembro at Mga Town Hall Meeting sa Mga Resource Center ng Komunidad na malapit sa inyo. Makatanggap kayo ng imbitasyon mula sa L.A. Care na kasama ang lahat ng detalye kung kailan at saan gagawin ang mga event na ito. Sa oryentasyon, malalaman ninyo ang tungkol sa lahat ng serbisyo at benepisyong iniaalok namin. Makikilala rin ninyo ang mga provider

ng pangangalagang pangkalusugan at makakakuha ng mga kapaki-pakinabang na resource upang mapangalagaan ang inyong kalusugan. Gusto naming makuha ninyo ang lahat ng impormasyong kailangan ninyo. Ang Mga Town Hall meeting ay isa pang paraan upang mapanatili namin kayong may alam at updated tungkol sa aming mga serbisyo at resource. Gusto naming maramdaman ninyo na suportado kayo at manatiling nakakonekta. Kaya naman huwag papalampasin ang mga event na ito! Hindi na kami makapaghintay na makita kayo roon.

Mga Madalas Itanong

Kailan ako dapat magpunta sa aking Doktor ng Pangunahing Pangangalaga?

Para sa lahat ng alalahanin sa kalusugan, pumunta muna sa inyong Doktor ng Pangunahing Pangangalaga (Primary Care Physician, PCP). Ang inyong PCP ang unang tao na dapat ninyong puntahan kapag kailangan ninyo ng pangangalagang pangkalusugan. Titiyakin ng inyong PCP na makukuha ninyo ang tamang pangangalaga, sa tamang lugar at sa tamang panahon. Bibigyan kayo ng referral ng inyong PCP kung kailangan ninyo ng pangangalaga o mga serbisyo na nangangailangan ng espesyal na kadalubhasaan.

Kailan ako dapat magpunta sa aking Doktor ng Pangunahing Pangangalaga?

Para sa lahat ng alalahanin sa kalusugan, pumunta muna sa inyong Doktor ng Pangunahing Pangangalaga (Primary Care Physician, PCP). Ang inyong PCP ang unang tao na dapat ninyong puntahan kapag kailangan ninyo ng pangangalagang pangkalusugan. Titiyakin ng inyong PCP na makukuha ninyo ang tamang pangangalaga, sa tamang lugar at sa tamang panahon. Bibigyan kayo ng referral ng inyong PCP kung kailangan ninyo ng pangangalaga o mga serbisyo na nangangailangan ng espesyal na kadalubhasaan.

Makakatanggap ba ako ng Identification (ID) card ng L.A. Care Medicare Plus?

Makakatanggap ka ng ID card ng L.A. Care Medicare Plus. Mangyaring panatilihin ito sa isang ligtas na lugar hanggang sa 1/1/2024. Simula sa 1/1/2024, maaari ninyong simulang gamitin ang inyong ID card ng L.A. Care Medicare Plus at, sa puntong ito, maaari na ninyong itabi ang inyong ID card ng L.A. Care Cal MediConnect dahil hindi na ninyo ito kakailanganin.

Paano ko mapapalitan ang aking Doktor ng Pangunahing Pangangalaga?

May opsyon ang mga miyembro ng L.A. Care Medicare Plus na pumili mula sa iba't ibang doktor sa network. Kung hindi kayo

nasisiyahan sa inyong PCP, maaari ninyo itong palitan anumang oras. Ang inyong bagong PCP ay magkakabisa sa unang araw ng susunod na buwan. Makakakuha kayo ng bagong ID card sa mail na nagpapakita ng pangalan ng inyong bagong doktor.

Upang pumili ng bagong PCP, maaari ninyong gawin ang alinman sa:

- Tumawag sa **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: 711), O
- Maaari din ninyong bisitahin ang aming portal ng serbisyo sa miyembro sa members.lacare.org para maghanap at pumili ng inyong PCP.

Mangyaring sumangguni sa gabay sa pagpaparehistro sa ibaba ng webpage para sa mga tagubilin sa bawat hakbang sa paggawa ng isang account.

Bilang isang miyembro ng L.A. Care Medicare Plus, itatala kayo sa L.A. Care para sa inyong mga Medicare at Medi-Cal Program. Magtatalaga sa inyo ng PCP ng Medicare bilang inyong pangunahing doktor na siyang magkokoordina sa inyong mga serbisyo ng Medicare at Medi-Cal, hindi magtatalaga sa inyo ng pangunahing doktor ng Medi-Cal. Maaari ninyong palitan ang inyong PCP anumang oras.

Ano ang isang Medikal na Grupo?

Ang medikal na grupo ay isang kapisanan ng mga PCP at espesyalista na ginawa upang magkaloob ng pinag-ugnay na mga serbisyo ng pangangalagang pangkalusugan. Nauugnay ang mga PCP ng aming plano sa mga medikal na grupo. Kapag pumili kayo ng inyong PCP, pinipili rin ninyo ang nauugnay na medikal na grupo. Ibig sabihin nito, ire-refer kayo ng inyong PCP sa mga espesyalista at serbisyong nauugnay rin sa kanilang medikal na grupo. Dapat kayong kumuha ng pangangalaga mula sa mga tagabigay ng serbisyo na kasali sa grupong medikal ng inyong PCP. Kadalasan, hindi namin sasaklawin ang pangangalaga mula sa isang provider na hindi nakikipagtulungan sa aming planong pangkalusugan at sa medikal na grupo ng PCP ninyo.



Paano ako dapat maghanda para sa aking mga appointment sa doktor?

Mahalagang maging handa para sa inyong mga appointment sa doktor. Maaari ninyong masulit ang inyong oras kasama ang inyong doktor sa pamamagitan ng pagiging aktibo tungkol sa inyong kalusugan at pagtatanong.

Mga tip upang maghanda para sa susunod ninyong pagpapatingin sa doktor:

- Isulat ang lahat ng inyong tanong
- Dalhin ang inyong ID card ng miyembro ng L.A. Care Medicare Plus, Benefits Identification Card (BIC) ng Medi-Cal at photo ID
- Magdala ng listahan ng mga gamot na iniinom ninyo, at isulat kung gaano kadalas at kung kailan ninyo iniinom ang bawat gamot
- Tiyaking naa-access ninyo ang impormasyon sa pakikipag-ugnayan ng inyong doktor
- Pagkatapos ng inyong appointment, tiyakin na naiintindihan ninyo ang kailangan ninyong gawin.
- Kilalanin ang inyong doktor, at huwag matakot magtanong. Kung nakauwi na kayo at mayroon pa rin kayong mga tanong, tumawag sa tanggapan ng inyong doktor at makipag-usap sa sinumang makakatulong.

Kailanako dapat pumunta sa emergency room?

Pang-emergency na Pangangalaga

Ang medikal na emerhensiya ay isang kondisyong medikal na may matinding kirot o seryosong pinsala sa katawan. Ang kondisyon ay masyadong seryoso na, kung hindi ito makatatanggap ng agarang medikal na atensiyon, naniniwala kayong ito ay magresulta sa:

- Seryosong panganib sa inyong kalusugan
- Pinsala sa mga pagganap ng katawan
- Seryosong paghina ng anumang organo o bahagi ng katawan, o
- Kung nakakaranas kayo ng aktibong paghilab ng tiyan at walang sapat na oras upang ligtas kayong madala sa isang ospital bago manganak.

Tumawag sa 911 o pumunta sa pinakamalapit na emergency room kung mayroon kayong medikal na emergency. Kung hindi kayo sigurado kung mayroon kayong medikal na emergency, tawagan ang Nurse Advice Line sa **1.800.249.3619** (TTY: **711**), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kabilang ang mga piyesta opisyal.

Kailan ako dapat pumunta sa apurahang pangangalaga (urgent care)?

Pumunta sa isang center para sa agarang pangangalaga kung hindi malubha ang inyong kondisyon, ngunit kailangan pa rin ng agarang atensiyon. Maaaring makatulong ang agarang pangangalaga na maiwasang lumala ang inyong kondisyon. Kung hindi kayo sigurado kung kailangan ninyo ng agarang pangangalaga, tumawag sa Nurse Advice Line **1.800.249.3619** (TTY: **711**), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kasama ang mga holiday. Matutulungan din nila kayong hanapin ang pinakamalapit na center ng agarang pangangalaga.

Hindi ninyo kailangan ng referral mula sa inyong PCP para sa pangangalagang pang-emergency o agarang kinakailangang pangangalaga.

Ano ang dapat kong gawin kung makatanggap ako ng bayarin para sa mga sinasaklaw na serbisyo?

Hindi kayo dapat makatanggap ng bayarin para sa anumang sinasaklaw na serbisyo. Kung makatanggap kayo, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro ng L.A. Care Medicare Plus sa **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: **711**), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kasama ang mga holiday.

Paano kung hindi ako nasisiyahan sa pangangalaga o serbisyong natatanggap ko?

Nagmamalasalakit talaga kami para sa inyo at gusto naming tiyaking masaya kayo sa inyong pangangalagang pangkalusugan. Sakaling nalungkot o nag-alala kayo tungkol sa mga serbisyo o pangangalagang natanggap ninyo, maaari ninyong tawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro at ipaalam ito sa amin sa pamamagitan ng paghahain ng reklamo. Isusulat namin ang lahat ng bagay na sasabihin mo sa amin at seseryosohin namin ito. Napakahalaga ng inyong feedback, at magsisikap kami nang husto upang ayusin ang anumang problema nang mabilis hangga't kaya namin. Maaari din kayong magreklamo tungkol sa amin, sa ospital, o sinupamang doktor, kahit na wala siya sa network ng aming plano. Narito kami para makinig at itama ang bagay-bagay para sa inyo

Paano ako maghahain ng reklamo?

Sumulat, bumisita o tumawag sa
L.A. Care Medicare Plus.
L.A. Care Health Plan
Member Services Department
1055 West 7th Street
Los Angeles, CA 90017

1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)
(TTY: 711)

Maaari din kayong maghain ng reklamo online sa **lacare.org**.

Ano ang isang Paunang Pahintulot/Referral?

Paunang pahintulot: Isang pag-aprurang dapat ninyong kunin mula sa amin bago kayo makakuha ng partikular na serbisyo o gamot o makagamit ng provider na wala sa network.

Maaaring hindi saklawin ng aming plano ang serbisyo o gamot kung hindi kayo kukuha muna ng pag-apruba.

Sinasaklaw lang ng aming plano ang ilang serbisyong medikal na nasa network kung kukuha ang inyong doktor o ibang provider na nasa network ng paunang pahintulot mula sa amin.

- Ang mga sinasaklaw na serbisyo na nangangailangan ng paunang pahintulot ng aming plano ay minarkahan sa Kabanata 4 ng inyong Handbook ng Miyembro.

Sasaklawin lang ng aming plano ang ilang gamot kung kukuha kayo ng paunang pahintulot mula sa amin.

Ang mga sinasaklaw na gamot na nangangailangan ng paunang pahintulot ng aming plano ay minarkahan sa Listahan ng Mga Sinasaklaw na Gamot (Formulary ng Gamot).

Referral: Ang referral ay ang pag-apruba ng inyong provider ng pangunahing pangangalaga (Primary Care Provider, PCP) na gumamit ng provider maliban sa inyong PCP. Kung hindi kayo kukuha muna ng pag-apruba, maaaring hindi namin saklawin ang mga serbisyo. Hindi ninyo kailangan ng referral upang lumpait sa ilang partikular na espesyalista, tulad ng mga espesyalista sa kalusugan ng mga kababaihan. Makikita ninyo ang higit pang impormasyon tungkol sa mga referral sa Mga Kabanata 3 at 4 ng inyong Handbook ng Miyembro.

Ano ang isang Kahilingang Pagpapahintulot sa Serbisyo at paano magsumite ng isa?

Para sa mga serbisyong nangangailangan ng Paunang Pahintulot, maaaring magsumite ang inyong doktor ng isang kahilingan para sa Pahintulot sa inyong ngalan. O kaya, maaari kayong tulungan ng pangkat ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng L.A. Care sa pagsusumite ng Kahilingang Pagpapahintulot sa Serbisyo (Service Authorization Request, SAR). Maaaring isumite ang mga SAR sa inyong Medikal na Grupo o sa pangkat



ng Mga Serbisyong Pangkalusugan ng L.A. Care para sa pag-apruba. Tumawag sa **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: 711) para sa tulong.

Saan dapat ipadala sa pamamagitan ng mail ang mga claim?

Pakipadala ang mga claim sa address na makikita sa likod ng inyong ID card ng miyembro ng L.A. Care Medicare Plus.

Ano ang Pagsusuri sa Panganib sa Kalusugan (Health Risk Assessment, HRA)?

Maghanda para sa tawag mula sa isang mabait na kinatawan ng L.A. Care! Tatawagan ka niya sa unang 45 araw pagkatapos mong sumali sa aming plano para magsagawa ng isang bagay na tinatawag na Pagsusuri sa Panganib sa Kalusugan (Health Risk Assessment, HRA). Makikita rin ninyo ang HRA form sa inyong Welcome Packet para sa Bagong Miyembro. Sagutan lang ito at ibalik ito sa amin. Ang HRA ay isang hanay ng mga tanong upang madagdagan ang kaalaman tungkol sa inyong mga pangangailangan sa kalusugan. Makakatulong ito sa aming mas mahusay na magplano para sa inyong pangangalaga. Ginagawa namin itong pagsusuri kada taon upang mapanatili kayong malusog. Kung gusto ninyo, maaari ninyo kaming tawagan sa **1.844.522.3767** upang gawin ang HRA sa telepono. Narito kami upang tulungan kayo. Mahalaga sa amin ang inyong kalusugan, kaya huwag kalimutang gawin ang HRA!

Mga Resource Center ng Komunidad (Community Resource Center, CRC) ng L.A. Care

Bukas sa mga miyembro at sa pangkalahatang publiko ang aming mga resource center. Magkaroon ng access sa iba't ibang pangangalagang pangkalusugan at mga resource ng komunidad kasama na ang:

- **Mga Serbisyo sa Miyembro at Navigator** – Humingi ng tulong sa pagtanggap ng de-kalidad na pangangalaga at paglutas ng mga hamon upang makuha ang pangangalagang kailangan mo.
- **Pamamahala ng Mga Hindi Gumagaling na Kundisyon** – Lumahok sa aming mga programang pang-iwas sa diabetes. Matutunan ang tungkol sa masustansyang pagkain at ang kahalagahan ng regular na pisikal na aktibidad kasama ang isang may kasanayang lifestyle coach.
- **Teknolohiyang Pangkalusugan** – I-access ang mga electronic na tool ng resource na pangkalusugan, gaya ng mga portal at app na pangkalusugan, upang tumulong na pamahalaan at pahasayin ang inyong kalusugan. Mag-aalok ng suporta ang Center upang matutunan kung paano gamitin ang mga tool na ito.
- **Pamamahala sa Pangangalaga** – Sulitin ang inyong mga benepisyo ng pangangalagang pangkalusugan sa pamamagitan ng pakikipagtulungan sa isang Tagapamahala ng Pangangalaga. Matutulungan ng isang Tagapamahala ng Pangangalaga ang mga miyembro na magsaayos at bumuo ng plano para sa kanilang pangangalaga.
- **Community Link** – Gamitin ang Community Link platform ng L.A. Care upang makatanggap ng tulong sa mga serbisyong panlipunan para sa pabahay, pagkain, mga bayarin at mga personal na klase para sa kalusugan at wellness.

Nakatuon ang aming mababait na kawani sa paggawa ng isang ligtas na espasyong may mainit na pagtanggap at bukas. Narito kami para sa lahat sa komunidad, ito man ay para sa inyong unang klase para sa sayaw o kung kailangan ninyo ng tulong sa pangangalagang

pangkalusugan. Dumaan at maranasan ang magagandang naming klase at serbisyo – libre ang lahat ng ito!

Bisitahin ang aming website online upang makita ang aming mga lokasyong available sa inyo:

communityresourcecenterla.org

L.A. Care Connect – Ang Inyong Portal ng Miyembro

Ang inyong eksklusibong portal ng miyembro, ang L.A. Care Connect, ay kung saan magagawa ninyo ang sumusunod:

- Tingnan ang inyong pagiging kwalipikado at mga benepisyo
- Hilingin, tingnan, at/o i-print ang inyong ID card
- Palitan ang inyong Doktor o Medikal na Grupo
- Pamahalaang ang inyong mga gamot, tingnan ang kasaysayan ng inyong gamot, maghanap ng parmasya, at i-access ang lahat ng iba pang benepisyo ng Parmasya
- I-access ang mga resource para sa Edukasyong Pangkalusugan
- At Marami Pang Iba!

I-set up ang inyong personal na account sa portal ng miyembro ng L.A. Care sa:

members.lacare.org

Mangyaring sumangguni sa gabay sa pagpaparehistro sa ibaba ng webpage para sa mga tagubilin sa bawat hakbang sa paggawa ng isang account.

Ano ang Eksklusibong Nakahanay na Pagpapatala?

Bilang isang miyembro ng L.A. Care Medicare Plus, itatala kayo sa L.A. Care para sa inyong mga Medicare at Medi-Cal Program. Sa pamamagitan ng paghahanay ng inyong pagpapatala sa Medicare at Medi-Cal sa L.A. Care, mas mahusay naming mapag-uugnay

ang inyong pangangalaga. Kapag nagpatala kayo sa L.A. Care Medicare Plus, awtomatikong gagawing L.A. Care ang inyong Medi-Cal plan kung hindi pa kayo miyembro ng L.A. Care para sa Medi-Cal.

Ano ang Tagapamahala ng Pangangalaga?

Ang isang Tagapamahala ng Pangangalaga ay isang pangunahing tao na nakikipatulungan sa inyo, sa planong pangkalusugan, at sa provider ng inyong pangangalaga upang matiyak na natatanggap ninyo ang pangangalagang kailangan ninyo. Kung hindi ninyo kilala kung sino ang nakatalaga sa inyong Tagapamahala ng Pangangalaga, tawagan kami sa **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: **711**) para sa tulong.



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)



Mga Highlight na Benepisyo at Serbisyo

L.A. Care Medicare Plus - Mga Pandagdag na Vendor sa isang Sulyap

Ang L.A. Care Medicare Plus ay nakikipagkontrata sa mga pinagkakatiwalaang partner upang mabigyan kayo ng mga karagdagang benepisyo at serbisyo. Maaari din kayong bumisita sa aming website, [medicare.lacare.org](https://www.medicare.lacare.org), para sa karagdagang impormasyon o upang tingnan ang kanilang direktoryo.

Serbisyo	Vendor
Kiropraktiko Acupuncture Therapeutic na Masahe	American Specialty Health (ASH)
Fitness Gym	SilverSneakers®
Mga Serbisyo sa Suporta sa Bahay	Papa
Mga Pagkain (Pagkatapos Ma-discharge)	Mom's Meals
Allowance para sa Over-the-Counter	NationsBenefits®
Personal na Pang-emergency na Response System (Personal Emergency Response System, PERS)	Life Station
Espesyal na Pandagdag na Benepisyo para sa May Hindi Gumagaling na Sakit	NationsBenefits®
Pangangalaga ng Pangingin (Karaniwan)	VSP
Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-iisip	Carelon Behavioral Health
Health Education	Health Dialog
Mga Teknolohiya ng Remote Access (Nursing Hotline)	Health Dialog
Mga Serbisyong Telehealth	Teladoc
Karaniwang Pangangalaga ng Ngipin	Liberty Dental



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)



Acupuncture, Chiropractic at Therapeutic na Masahe (Hindi sinasaklaw ng Medicare)



Bilang karagdagan sa inyong mga serbisyo ng Acupuncture at Chiropractic na sinasaklaw ng Medicare and Medi-Cal, maaari din kayong tumanggap nang hanggang 45 pagbisita (pinagsama) para sa karaniwang chiropractic acupuncture o therapeutic na masahe!

Ang mga serbisyo ay ibinibigay ng American Specialty Health (ASH). Dapat kayong gumamit ng nakakontratang provider upang tumanggap ng mga sinasaklaw na serbisyo. Bisitahin ang direktoryo ng provider sa aming website sa: [medicare.lacare.org](https://www.medicare.lacare.org)

Mga Serbisyo sa Ngipin



Sinasaklaw ng L.A. Care Medicare Plus ang mga serbisyo at pamamaraan para sa ngipin. Kasama sa mga serbisyong ito ang, pero hindi limitado sa sumusunod:

Mga Serbisyong Pang-iwas sa Sakit:

- Mga Pagsusuri sa Bibig
- Mga X-Ray
- Pagpapalinis – 3 kada taon
- Fluoride na Paggamot

Mga Kumprehensibong Serbisyo sa Ngipin:

- Diagnostic
- Pagpapanumbalik
- Periodontics
- Mga Pagbunot
- Endodontics– 1 kada ngipin kada buhay ng ngipin
- Mga Pustiso, Operasyon sa Ngipin, Iba Pang Mga Serbisyo

Nakikipagtulungan ang aming plano sa Liberty Dental upang maibigay ang iyong mga benepisyo sa ngipin.

Maaaring may nalalapat na mga pagbubukod at limitasyon. Maaaring may mga pagbubukod kung medikal na kinakailangan.

Para sa detalyadong listahan ng saklaw o dentistang provider na nasa network, maaari mong bisitahin ang website sa **medicare.lacare.org** o sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-855-522-8243**, Lunes hanggang Biyernes, 8:00 a.m hanggang 8:00 p.m, lokal na oras.

Maaaring lumapat ang mga tuntunin ng paunang awtorisasyon na nakalista sa Handbook ng Miyembro at mga kinakailangan sa referral. Maaaring lumapat ang isang awtorisasyon ng referral ng espesyalista kung ang pamamaraan ay wala sa saklaw ng isang pangkalahatang dentista.

Para sa higit pang impormasyon, mangyaring sumangguni sa Handbook ng Miyembro.

Maaari ding maging available ang dagdag na saklaw sa ngipin sa pamamagitan ng Medi-Cal Dental Program, tumawag sa **1.800.322.6384** (TTY: **1.800.735.2922**) o bisitahin ang **smilecalifornia.org** para sa higit pang impormasyon.

Kasama sa saklaw ang:

- Mga karaniwang pagsusuri at pagpapalinis
- Pagpapa-pasta at mga pag-aayos
- Mga root canal at crown
- Mga hindi buong pustiso, at pag-aayos at muling paglinya ng pustiso

Ano ang Matibay na Kagamitang Medikal (Durable Medical Equipment, DME) at paano ko ito maa-access?



Ang Matibay na Kagamitang Medikal (Durable Medical Equipment, DME) ay kagamitang tumutulong sa inyo na kumpletuhin ang inyong mga pang-araw-araw na aktibidad. Ang mga halimbawa ng mga item na ito ay mga wheelchair, saklay, powered mattress system, supply para sa diabetic, higaan sa ospital na ibinilin ng provider para gamitin sa bahay, IV infusion pump, speech generating device, oxygen equipment at supply, nebulizer, o walker. Kung kailangan ninyo ng mga DME na bagay, dapat ninyong kausapin ang inyong doktor o maaari kayong tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro para sa isang Kahilingang Pagpapahintulot sa Serbisyo sa **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: **711**) para sa tulong.

Membership sa Gym



Nag-aalok ang SilverSneakers® ng access sa mga lokasyon sa buong bansa kung saan makakagamit kayo ng equipment at makakasali sa mga panggrupong klase para sa ehersisyo. Nagbibigay rin ito ng mga online at on-demand na klase para sa mga workout sa bahay. Magagawa din ninyong mag-access ng mga klase, magtakda ng mga paalala ng mga paparating na workout, at manatiling konektado sa pamamagitan ng SilverSneakers® Go mobile app.

Upang i-set up ang inyong account:

- bisitahin ang **SilverSneakers.com**, o
- i-download ang **SilverSneakers® Go** mobile app.

Bilang miyembro ng SilverSneakers®, makakatipid kayo ng libo-libong dolyar sa matrikula para sa inyong mga mahal sa buhay, sa pamamagitan lang ng pagtatrabaho sa isang kalahok na lokasyon ng SilverSneakers®. Madali ito at wala kayong babayaran. Pakibisita ang **SilverSneakers.TuitionRewards.com** para sa higit pang impormasyon.



Para sa higit pang impormasyon tungkol sa paggamit ng mga benepisyo sa SilverSneakers®, tawagan ang SilverSneakers® sa **1.866.584.7389** (TTY **711**) Lunes - Biyernes 8 a.m. hanggang 8 p.m., EST o bisitahin ang <https://tools.silversneakers.com/>, para makita ang mga lumalahok na lokasyon.

Mga Serbisyo sa Pandinig



Mga serbisyo sa pandinig na ibinibigay ng Medi-Cal

Nagbabayad kami para sa mga pagsusuri ng pandinig at pagbalanse na ginagawa ng inyong tagabigay ng serbisyo. Ang mga pagsusuring ito ay nagsasabi sa inyo kung kailangan ninyo ng paggamot na medikal. Ang mga ito ay sakop bilang pangangalaga sa pasyenteng hindi nananatili sa ospital kapag kinukuha ninyo ang mga ito mula sa isang doktor, audiologist, o ibang kwalipikadong tagabigay ng serbisyo.

Para sa mga serbisyo sa pandinig, maaari kayong tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro para sa isang Kahilingang Pagpapahintulot sa Serbisyo sa **1.833.LAC.DSNP** (**1.833.522.3767**) (TTY: **711**) para sa tulong.

Mga Bakuna



Protektahan ang inyong sarili at ang inyong pamilya. Magpabakuna!

Magpaikedyul ng appointment sa inyong doktor. Makakatulong kami. Tawagan kami sa **1.833.LAC.DSNP** (**1.833.522.3767**) (TTY: **711**). Babayaran namin ang mga sumusunod na bakuna at libre sa inyo ang mga ito!

- Mga Bakuna para sa COVID-19
- Mga bakuna laban sa trangkaso, isang beses bawat panahon ng trangkaso sa taglagas at taglamig (mas maraming bakuna laban sa trangkaso kung kinakailangan)
- Bakuna laban sa Hepatitis B kung kayo ay nasa mataas at intermediate na panganib na magkaroon ng hepatitis B
- Bakuna sa pulmonya
- Ibang mga bakuna kung kayo ay nanganganib at nakakatugon sila sa mga tuntunin sa pagsaklaw ng Medicare Part B

Mga Serbisyo sa Suporta sa Bahay



Nagbabayad ang aming plano para sa hanggang **60 oras** kada taon para sa Mga Serbisyo sa Suporta sa Bahay. Ang benepisyong ito ay iniaalok ng mga may kasanayang caregiver (Papa Pals) na kinabibilangan ng tulong sa mga pagpili ng masustansyang pagkain, transportasyon para sa pag-pick up ng gamot at mga appointment sa doktor; mga gawain sa bahay, teknikal na gabay sa pag-access sa mga website ng benepisyo ng planong pangkalusugan at ehersisyo. Maaaring sa bahay o virtual ang suporta.

Nakikipagtulungan kami sa Papa upang ibigay ang mga serbisyong ito. Tumawag lang sa **1.800.348.7951** upang magsimula sa magandang programang ito!

Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-iisip



Alam ba ninyo na kasinghalaga ng kalusugan ng inyong katawan ang kalusugan ng inyong isip?

Nakakaramdam ba kayo ng kalungkutan, pag-aalala, o pagkabigo? Ang mga pakiramdam na ito ay mga normal na pagtugon sa stress, kawalan, o mga araw-araw na pangangailangan sa buhay. Kung tumagal ang mga pakiramdam na ito nang mahigit sa dalawang linggo, tumawag sa aming mga tagapayo sa Celeron Behavioral Health sa **1.877.344.2858** (TTY: **711**) 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo para makipag-usap sa isang taong makakatulong.

Nurse Advice Line



Tumawag sa Nurse Advice Line ng L.A. Care upang humingi ng medikal na payo mula sa isang rehistradong nurse batay sa inyong mga kasalukuyang sintomas anumang oras, araw o gabi.

Tumawag lang sa 1.800.249.3619 (TTY: **711**), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kasama ang mga holiday upang makakuha ng mga sagot sa inyong mga alalahanin sa kalusugan.

Makakatulong sa inyo ang nurse na magpasya:

Kung kailangan ba ninyong magpatingin sa doktor;

Ano ang dapat gawin kung lumala ang inyong mga sintomas;

Ano ang magagawa ninyo sa bahay upang magsimulang gumanda ang pakiramdam.

Gumagamit rin kami ng mga interpreter para sa lahat ng iba pang wika, nang wala kayong babayaran.

Benepisyong Over-the-Counter (OTC) at Paano Ito Gumagana



Sa pagsisimula ng bawat quarter sa kalendaryo, nilalagyan ng load ang inyong OTC card ng halaga ng OTC kada quarter para sa inyong plano.

Magbibigay kami nang hanggang **\$180** kada quarter (kada 3 buwan) na gagamitin para sa mga inaprubahan at hindi kailangan ng reseta na OTC na item. Hindi maililipat ang inyong balanse—subukang gastusin ang buong halaga sa mga item na kailangan ninyo bago matapos ang bawat quarter. Magagamit ninyo ang benepisyong ito upang mag-order ng mga OTC na item para sa kalusugan at wellness na hindi kailangan ng reseta gaya ng gamot para sa ubo at sipon, mga vitamin, pain reliever, benda, at Over-The-Counter Test para sa COVID-19.

Ipapadala sa inyo sa pamamagitan ng mail ang inyong Mastercard® Prepaid Card ng Mga Benepisyong OTC na allowance, kasama ang mga tagubilin sa pag-activate at isang catalog ng OTC.

Makakabili kayo sa maraming paraan:

- **Sa Tindahan:** Mabibili ninyo ang iba't ibang inapubahang item sa Albertsons, CVS, Food-4-Less, Ralphs, Walgreens, Walmart, at higit pa. Pumunta sa lacare.nationsbenefits.com upang maghanap ng kalahok na tindahan malapit sa inyo.
- **Online:** Pumunta sa lacare.nationsbenefits.com upang makita ang iba't ibang inapubahang produkto. Kung ito ang unang beses na mag-o-order kayo online, kakailanganin ninyong gumawa ng account sa pamamagitan ng pagpaparehistro sa Benefits Pro Portal o sa Benefits Pro app. Kung nakagawa na kayo ng account, mag-log in lang, piliin ang inyong mga item at kapag handa, i-click ang "I-checkout."
- **Sa pamamagitan ng Telepono:** Suriin ang Catalog ng OTC o pumunta sa lacare.nationsbenefits.com upang hanapin ang mga produktong gusto ninyong i-order. Upang mag-order sa pamamagitan ng telepono, pakitawagan ang **1-833-571-7587** (TTY: **711**). Available ang Mga Kinatawan ng Serbisyo sa Miyembro 24 na oras bawat araw, 7 araw bawat linggo, kasama ang mga holiday.

Malaki ang maitutulong ng pagkakaroon ng *Benefits Pro* app sa inyong mobile phone! Matitingnan ninyo ang balanse ng inyong account at transaksyon sa pamamagitan ng app. I-download ang libreng app sa App Store® o Google Play™.

Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring sumangguni sa 2024 OTC Catalog. Kung mayroon kayong anumang tanong, mangyaring tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro sa **1.833.571.7587**, (TTY: **711**).

Mga Personal na Pang-emergency na Response System (Personal Emergency Response Systems, PERS)



Kung may panganib na kayo ay matumba o magkaroon ng mga emergency sa bahay, maaari kayong maging kwalipikado para sa isang Personal na Pang-emergency na Response System, isang device na nagbibigay ng kakayahan sa mga miyembrong humingi ng tulong sa isang emergency sa pagpindot sa isang button.

Kung mayroon kayong anumang tanong, mangyaring tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro sa **1.833.571.7587**, (TTY: **711**).

Mga Serbisyo sa Paa (Karaniwan)



Sinasaklaw ng aming plano ang hanggang 12 pagbisita para sa karaniwang pangangalaga sa paa bawat taon para sa Podiatry na hindi sinasaklaw ng Medicare.

Maaaring kasama sa karaniwang pangangalaga sa paa ang:

- Paggupit o pag-aalis ng mga tumigas na balat at kalyo
- Pagtabas, paggupit, o pagbawas ng mga kuko
- Hygienic o iba pang maintenance na pang-iwas sa sakit, tulad ng paglilinis at pagbabad ng inyong mga paa

Magpa-appointment sa inyong doktor para sa serbisyong ito.

Saklaw ng Reseta – Medicare Part D



Narito kami upang tumulong na sagutin ang inyong mga tanong tungkol sa gamot.

Maaari ninyong papunan ang inyong mga reseta ng Medicare Part D sa alinmang parmasya sa network ng L.A. Care Medicare Plus. Upang maghanap ng mga parmasyang malapit sa inyo o magtanong tungkol sa inyong mga reseta, tumawag sa **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: **711**), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kasama ang mga holiday. Noong nagpatala kayo, pinadalhan kayo ng flyer na Paano Mag-access, na kinabibilangan ng mga tagubilin tungkol sa paghiling ng listahan ng mga sinasaklaw na gamot (tinatawag na Formulary).

Ipinapakita sa inyo ng Formulary kung aling mga gamot ang sinasaklaw ng L.A. Care Medicare Plus. Posibleng kailanganin ninyong bayaran ang buong halaga ng gamot kung hindi ito kasama sa listahan. Tawagan muna kami bago kayo pumunta sa parmasya upang malaman kung sinasaklaw ang gamot ninyo.

Maaari din ninyong makuha ang pinakabagong listahan ng mga sinasaklaw na gamot sa aming website sa **medicare.lacare.org**.

Co-Pay sa Mga Benepisyo ng Reseta ng Medicare Part D

Tier #1: Lahat ng Sinasaklaw na Part D na Gamot - **\$0**

Maaaring maglapat ng mga co-pay kung hindi kayo kwalipikado para sa Karagdagang Tulong.

Alam ba ninyo? Maaari ninyong ipadala sa pamamagitan ng mail ang inyong mga gamot. Upang matuto pa, tumawag sa **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: **711**).



Saklaw sa Reseta – Medi-Cal RX



Ang inyong mga benepisyo ng parmasya ng Medi-Cal ay pinapamahalaan ng Departamento ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan (Department of Healthcare Services, DHCS) sa pamamagitan ng isang contractor ng benepisyo ng parmasya, ang Magellan Medicaid Administration, Inc. (Magellan).

Dalhin ang inyong Benefits Identification Card (BIC) ng Medi-Cal kapag pupunta kayo sa parmasya. Gagamitin ng parmasya ang inyong card upang mahanap ang inyong impormasyon at maibigay sa inyo ang mga gamot ninyo.

Makukuha ninyo ang mga benepisyo ng parmasyang sinasaklaw ng Medi-Cal:

1. **Online** – gamitin ang Medi-Cal Rx Pharmacy Locator sa www.Medi-CalRx.dhcs.ca.gov, o
2. **Sa pamamagitan ng telepono** - tumawag sa Customer Service ng Medi-Cal Rx sa **1.800.977.2273** (TTY: **711**), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

Espesyal na Pandagdag na Benepisyo para sa May Hindi Gumagaling na Sakit (Special Supplemental Benefits for the Chronically Ill, SSBCI)



Masusustansyang Pagkain/Grocery, Utilidad at Gas sa Pump

Ang sumusunod na benepisyo ng SSBCI ay iniaalok sa pamamagitan ng NationsBenefits®, isang vendor na aprubado ng L.A. Care.

Masusustansyang Pagkain/Grocery, Utilidad at Gas sa Pump: Makakatanggap kayo ng prepaid card ng pinagsamang allowance na **\$65** kada buwan. Hindi magro-roll over sa susunod na buwan ang anumang matitirang balanse. Magagamit ninyo ang benepisyong ito upang bumili ng pagkain/produce, magbayad para sa mga utility sa bahay (Kuryente, Gas, Mantika sa Pagpapainit, Panglinis, Tubig) at gas sa pump sa pamamagitan ng aming aprubadong vendor.

Para maging kwalipikado para sa Espesyal na Pandagdag na Benepisyo para sa May Hindi Gumagaling na Sakit (Special Supplemental Benefits for the Chronically Ill, SSBCI), dapat kang:

1. Kumpletuhin ang isang Paunang Pagsusuri sa Panganib sa Kalusugan (Health Risk Assessment, HRA) kung bago kayo sa L.A. Care, o
2. Kumpletuhin ang isang Taunang Muling Pagsusuri sa Panganib sa Kalusugan kung dati ka nang miyembro ng L.A. Care, at

3. Dapat ay mayroon din kayo ng hindi gumagaling na kundisyon mula sa listahan sa ibaba. Ang kondisyon na ito ay dapat na nakamamatay, nakakapagdulot ng kapansan, at/o magpapaospital sa iyo o (mga) hindi magandang kinalabasan sa kalusugan.

- Mga Autoimmune na Sakit
- Cancer
- Mga Sakit sa Puso
- Malalang Pagiging Dependent sa Alak at Iba Pang Droga
- Mga Malalang Kundisyon sa Kalusugan ng Pag-iisip na Nakakapagpawala ng Ganang Kumilos
- Malalang Pagpalya ng Puso
- Mga Malalang Sakit sa Baga
- Dementia
- Diabetes
- Malalang Sakit sa Atay
- Malalang Sakit sa Bato (End-Stage Renal Disease, ESRD)
- HIV/AIDS
- Mga Neurologic na Sakit
- Malulubhang Sakit sa Dugo
- Stroke

Kapag nakumpleto mo na ang iyong Pagsusuri sa Panganib sa Kalusugan (Health Risk Assessment, HRA), susuriin namin ang mga resulta ng HRA at medikal na kasaysayan mo para tukuyin ang iyong pagiging kwalipikado. Kung magiging kwalipikado ka, makatanggap ka ng impormasyon mula sa aming vendor na NationsBenefits® tungkol sa kung paano magagamit ang benepisyong ito ng espesyal na pandagdag na programa para sa mga may malalang sakit. Hindi kwalipikado ang lahat ng mga miyembro.

Telehealth



Ang Telehealth ay isang mabilis na paraan ng pagkuha ng medikal na pangangalaga nang hindi umaalis sa inyong bahay o kung nasaan man kayo. Available ang mga doktor na mag-diagnose, manggamot, at magreseta ng gamot kung kinakailangan.

Upang i-set up ang inyong account, bisitahin ang [Teladoc.com](https://www.teladoc.com) o i-download ang Teladoc mobile app.

Para sa higit pang impormasyon, tumawag sa **1.800.Teladoc (1.800.835.2362)** 24/7 o bumisita sa **www.teladoc.com/lacare**

Ang inyong PCP ay maaari ding mag-alok ng mga serbisyo ng telehealth, magtanong tungkol sa mga serbisyo ng telehealth sa inyong susunod na appointment!



Transportasyon



Madali lang ang pagpunta sa mga appointment sa inyong doktor.

Bilang isang miyembro ng L.A. Care Medicare Plus, mayroon kayong libreng unlimited na transportasyon upang ihatid kayo sa tanggapan ng inyong doktor at iba pang medikal na appointment sa pamamagitan ng inyong mga benepisyong Medi-Cal. Para sa higit pang impormasyon tungkol sa inyong mga benepisyo sa transportasyon o upang magpaikedyul ng masasakyan, tumawag sa **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: **711**).

Ano ang kakailanganin ninyo:

- ID Number ng Miyembro (makikita ang numerong ito sa inyong ID card ng Miyembro)
- Petsa ng kapanganakan
- Petsa, oras, at dahilan kung bakit kailangan ninyong magpatingin sa doktor
- Mga address para sa pag-pick up at paghahatid

Mga Serbisyo para sa Paningin



Bilang miyembro ng L.A. Care Medicare Plus, sinasaklaw kayo para sa iba't ibang serbisyo para sa paningin na kinabibilangan ng:

- Isang karaniwang pagsusuri sa mata kada taon
- Hanggang **\$500** para sa mga salamin sa mata o contact lens kada 2 taon

Para malaman ang higit pa tungkol sa pangangalaga para sa paningin sa sinasaklaw sa pamamagitan ng L.A. Care Medicare Plus, mangyaring tumawag sa **1.855.492.9028** (TTY **1.800.428.4833**) 8 a.m. hanggang 8 p.m., 7 araw sa isang linggo o bisitahin ang kanilang direktoryo ng provider sa aming website sa: **www.vsp.com/eye-doctor**

Website



Dapat bisitahin ng mga miyembro ng L.A. Care Medicare Plus ang website ng plano sa **medicare.lacare.org** para sa pinakabagong impormasyon tungkol sa mga benepisyo ng plano, serbisyo, at iba pang kapaki-pakinabang na impormasyon upang tulungan kayong manatiling malusog.

Pang-emergency/Agarang Saklaw sa Buong Mundo



Kung mayroon kayong emergency kapag wala kayo sa L.A. County, makakapunta kayo sa pinakamalapit na pasilidad ng emergency (tanggapan ng doktor, klinika, o ospital).

Nag-aalok ang L.A. Care Medicare Plus ng pandaigdigang saklaw na pang-emergency saanman sa mundo. Ang mga pang-emergency at agarang kinakailangang serbisyo ay sinasaklaw nang walang paunang pahintulot. Sasaklawin namin ang hanggang **\$10,000** sa mga gastusin kada taon. Makipag-ugnayan sa Mga Serbisyo sa Miyembro para sa karagdagang impormasyon sa **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: **711**).

Mga Serbisyo ng Pagpapalano para sa Wellness at Pangangalagang Pangkalusugan (Wellness and Health Care Planning, WHP)



Tatanggap kayo ng kaalaman tungkol sa Paunang Pagpapalano para sa Pangangalaga habang kinukumpleto ang inyong Pagsusuri sa Panganib sa Kalusugan o lumalahok sa aming programang Pamamahala sa Pangangalaga; na sinundan ng kakayahang kumpletuhin ang inyong ACP sa panahon ng inyong Taunang Pagbisita para sa Wellness o Pagsusuri sa Bahay, na maaaring personal, sa telepono, o batay sa web. Tumutukoy ang Paunang Pagpapalano para sa pangangalaga sa pagkakaroon ng mga pakikipag-usap, pagpapasya, at pagkumpleto ng mga form, gaya ng isang Paunang Direktiba sa Pangangalaga, na nagbabalangkas sa pangangalagang gusto ninyong matanggap sakaling hindi kayo makagawa ng mga medikal na pagpapasya para sa inyong sarili. Titiyakin nitong alam ng mga medikal na propesyonal ang inyong mga kahilingan tungkol sa inyong mga kagustuhan sa pagpapagamot. Tutulungan kayo ng inyong doktor o iba pang kwalipikadong propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan na kumpletuhin ang mga kinakailangang form. Makipag-usap sa inyong Tagapamahala ng Pangangalaga kung mayroon kayong mga tanong tungkol sa proseso. Upang magkaroon ng kopya ng form ng Paunang Direktiba sa Pangangalagang Pangkalusugan, maaari ninyong bisitahin ang [medicare.lacare.org](https://www.medicare.lacare.org). Boluntaryo ito at malaya ninyong matatanggihan ang mga serbisyo.

Inaprubahan ng Medicare ang L.A. Care Medicare Plus na magbigay ng mas mababang mga copayment/co-insurance bilang bahagi ng programang Value-Based Insurance Design (VBID). Binibigyang-daan ng programang ito ang Medicare na sumubok ng mga bagong paraan para pahasayin ang mga plano ng Medicare Advantage.



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

Paano I-access ang L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) Mga Materyales para sa Miyembro

Pinadali namin para sa inyo na i-access ang lahat ng inyong mahalagang impormasyon ng **2024** L.A. Care Medicare Plus plan, na may kumpletong listahan ng Mga Provider, Parmasya, Formulary (Listahan ng Mga Sinasaklaw na Gamot) at Handbook ng Miyembro sa **medicare.larcare.org**.

Ang lahat ng inyong mahalagang saklaw ng kalusugan ay nasa **medicare.larcare.org**.



Direktoryo ng Provider/Parmasya – Isang listahan ng mga doktor, pasilidad, at parmasya sa aming network

- I-download ang aming buong Direktoryo ng Provider/Parmasya sa seksyong Miyembro
- Gumamit ng online na mahahanap na direktoryo sa **medicare.larcare.org**.



Listahan ng Mga Sinasaklaw na Gamot (Formulary) – Isang listahan ng mga gamot na sinasaklaw namin

- Mag-download ng na-update na Listahan ng Mga Sinasaklaw na Gamot (Formulary) sa seksyong Miyembro



Handbook ng Miyembro – Ipinapaliwanag ang pagiging kwalipikado sa plano, mga serbisyo ng pangangalagang pangkalusugan, inireresetang gamot saklaw, mga karapatan, at mga proteksyon.

- I-download ang aming buong Handbook ng Miyembro sa seksyong Miyembro

Kung gusto ninyong ipadala sa inyo sa pamamagitan ng mail ang isang kopya ng inyong Direktoryo ng Provider/Parmasya, Listahan ng Mga Sinasaklaw na Gamot (Formulary), at/o Handbook ng Miyembro, tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro sa **1.833.522.DSNP (3767) (TTY: 711)**, **24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kasama ang mga holiday** o humiling ng isa sa **medicare.larcare.org**.

Maaari ninyong tingnan o hilingin sa amin ang **2024** Direktoryo ng Provider/Parmasya, Listahan ng Mga Sinasaklaw na Gamot (Formulary) at Handbook ng Miyembro simula sa **Oktubre 15, 2023**.

Makukuha ninyo ang dokumentong ito nang libre sa iba pang format, tulad ng malalaking titik, braille, at/o audio. Tumawag sa **1.833.522.3767 (TTY: 711)**, 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kasama ang mga holiday.





INILALARAWAN NG ABISONG ITO KUNG PAANO MAAARING GAMITIN AT IPAKITA ANG INYONG MEDIKAL, PANGNGIPIN, AT PAMPANINGING IMPORMASYON, NA MAY KAUGNAY SA INYONG MGA BENEPISYO SA KALUSUGAN, AT KUNG PAANO KAYO MAGKAKAROON NG ACCESS SA IMPORMASYONG ITO. **PAKISURI ITO NANG MABUTI.**

Ang Local Initiative Health Authority for Los Angeles County, isang pampublikong entity na nagpapatakbo at nagsasagawa ng negosyo bilang L.A. Care Health Plan (L.A. Care) na nagbibigay ng inyong mga benepisyo at saklaw sa pangangalagang pangkalusugan sa pamamagitan ng mga programa ng Estado, Pederal, at komersyal na programa. Mahalaga sa amin ang pagprotekta sa inyong protektadong impormasyong pangkalusugan (Protected Health Information, PHI). Kinakailangan ng L.A. Care na ibigay sa inyo ang abisong ito tungkol sa inyong mga karapatan at ilan sa aming responsibilidad para mapanatiling ligtas ang inyong PHI, kabilang ang abiso sa mga kasanayan ng California State, at ang abiso sa mga kasanayan ng Batas sa Portability at Accountability ng Insurance sa Kalusugan (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA). Sinasabi sa inyo ng abisong ito kung paano namin maaaring gamitin at ibahagi ang inyong PHI. Sinasabi rin nito sa inyo kung ano ang inyong mga karapatan. Maaaring kayong magkaroon ng mga karagdagan o mas mahihigpit na karapatan sa privacy alinsunod sa batas ng estado.

I. Ang Inyong PHI ay Personal at Pribado.

Nakakatanggap ang L.A. Care ng PHI na tumutukoy sa pagkakakilanlan ninyo, gaya ng inyong pangalan, impormasyon sa pakikipag-ugnayan, personal na impormasyon, at impormasyon tungkol sa pananalapi, mula sa ilang mapagkukunan, gaya ng Estado, Pederal, at mga lokal na ahensya pagkatapos ninyong maging karapat-dapat, maitalaga, at/o makapagpatala sa programa ng L.A. Care. Nakakatanggap din kami ng PHI tungkol sa inyo na ibinibigay ninyo sa amin. Nakakatanggap din kami ng PHI mula sa mga provider ng pangangalagang pangkalusugan gaya ng mga doktor, klinika, ospital, lab, at iba pang kumpanya o tagapagbayad ng insurance. Ginagamit namin ang impormasyong ito para iugnay, aprubahan, bayaran, at pahasayin ang inyong pangangalagang pangkalusugan, at para makipag-ugnayan sa inyo. Hindi namin magagamit ang inyong genetic na impormasyon sa pagpapasya kung ibibigay namin sa inyo ang saklaw sa pangangalagang pangkalusugan o ang halaga ng saklaw na iyon. Kung minsan, maaari kaming makatanggap ng impormasyon sa lahi, etnisidad, at wika tungkol sa inyo. Maaari naming gamitin ang impormasyong ito para matulungan kayo, makipag-ugnayan sa inyo, at matukoy ang inyong mga pangangailangan, gaya ng pagbibigay sa inyo ng mga edukasyonal na materyales sa wika na inyong gusto, at pag-aalok ng mga serbisyo ng tagasalin nang libre. Ginagamit at ibinabahagi namin ang impormasyong ito ayon sa ibinigay sa abisong ito. Hindi namin gagamitin ang impormasyong ito sa pagpapasya kung ibibigay namin sa inyo ang saklaw sa pangangalagang pangkalusugan o ang halaga ng saklaw.

II. Paano Namin Pinoprotektahan Ang Inyong PHI

Ang L.A. Care ay nakatuon sa pagprotekta sa inyong PHI. Pinapanatili namin ang PHI ng aming mga kasalukuyan at dating miyembro na pribado at ligtas gaya ng iniaatas sa batas, at pamantayan ng akreditasyon. Gumagamit kami ng mga pisikal at elektronikong pag-iingat, at regular na sinasanay ang aming kawani sa paggamit at pagbabahagi ng PHI. Kabilang sa ilang paraan kung paano

Abiso tungkol sa Mga Kasanayan sa Privacy

namin pinapanatiling ligtas ang PHI ay ang pagtitiyak na ligtas ang mga tanggapan at naka-lock ang mga lamesa, at filing cabinet, mga protektado ng password na computer, eletronikong device, at pagbibigay lang ng access sa impormasyon na kinakailangan ng kawani para magawa ang kanilang trabaho. Kung saan iniaatas ng batas, kapag nakikipagtulungan sa amin ang aming mga partner sa negosyo, kailangan din nilang protektahan ang privacy ng anumang PHI na ibinabahagi namin sa kanila at hindi pinapayagang magbigay ng PHI sa iba maliban kung pinapayagan ng batas, at ng abisong ito. Ayon sa iniaatas ng batas, ipapaalam namin sa nyo kung nagkaroon ng paglabag sa inyong hindi ligtas na PHI. Susundin namin ang abisong ito, at hindi namin gagamitin o ibabahagi ang inyong impormasyon bukod pa sa inilalarawan sa abisong ito, o bilang pagsunod sa mga batas ng Estado at Pederal, o alinsunod sa inyong pahintulot.

III. Mga Pagbabago sa Abiso sa Mga Kasanayan sa Privacy na ito

Kailangang sumunod ng L.A. Care sa abisong ginagamit namin ngayon. May karapatan kaming baguhin ang abiso sa mga kasanayan sa privacy na ito anumang oras. Ang anumang mga pagbabago ay ilalapat sa inyong PHI, kasama ang PHI na matatanggap namin bago maisagawa ang mga pagbabago. Ipapaalam namin sa inyo kapag gumawa kami ng mga pagbabago sa abisong ito sa pamamagitan ng newsletter, sulat, o ng aming website. Maaari din kayong humiling sa amin ng kopya ng bagong abiso, pakitingnan sa ibaba kung paano makipag-ugnayan sa amin.

IV. Paano Namin Maaaring Gamitin at Ibahagi Ang PHI Tungkol sa Inyo

Kinokolekta, ginagamit, o ibinabahagi ng L.A. Care ang PHI na ibinigay sa amin gaya ng pinapayagan ng batas para sa paggamot, pagbabayad, at mga operasyon sa pangangalagang pangkalusugan kaugnay ng programa kung saan kayo nakatala. Kabilang sa mga ginagamit o ibinabahaging PHI ang, pero hindi limitado sa:

- Pangalan;
- Address;
- Natatanggap na pangangalaga at paggamot;
- Kasaysayan ng kalusugan;
- Ang halaga ng/bayad sa pangangalaga.

Mga Paraan na Karaniwan Naming Ginagamit at Ibinabahagi ang PHI:

Karaniwang ginagamit at ibinabahagi namin ang PHI sa mga sumusunod na paraan:

- **Paggamot:** *Hindi kami nagbibigay ng paggamot*, pero maaari naming gamitin at ibahagi ang PHI sa mga provider ng pangangalagang pangkalusugan at iba pang provider ng serbisyo gaya ng mga doktor, ospital, taga-supply ng durable medical equipment, at iba pang nag-aalok sa inyo ng pangangalaga, at paggamot at iba pang serbisyo, at impormasyon para makatulong sa inyo.



- **Pagbabayad:** Maaari naming gamitin at ibahagi ang PHI sa mga provider ng pangangalagang pangkalusugan, provider ng serbisyo at iba pang taga-insure at tagapagbayad para magproseso ng mga kahilingan para sa mga pagbabayad, at magbayad sa mga serbisyo sa kalusugan na ibinibigay sa inyo.
- **Mga Operasyon sa Pangangalagang Pangkalusugan:** Maaari naming gamitin at ibahagi ang PHI para magpatakbo ng aming organisasyon at makipag-ugnayan sa inyo kapag kinakailangan, halimbawa para sa mga audit, pagpapahusay ng kalidad, pamamahala ng pangangalaga, pangangasiwa ng pangangalaga, at pang-araw-araw na function. Maaari naming gamitin at ibahagi ang PHI sa mga programa ng Estado, Pederal, at County para sa pakikilahok, at pangangasiwa ng programa.

Ilang Halimbawa ng Mga Paraan ng Paggamit Namin ng PHI:

- Magbigay ng impormasyon sa doktor o ospital para kumpirmahin ang inyong mga benepisyo, copay, o deductible.
- Mag-apruba ng pangangalaga nang maaga.
- Magproseso at magbayad ng mga claim para sa mga serbisyo at paggamot sa pangangalagang pangkalusugan na natatanggap ninyo.
- Ibigay ang PHI sa inyong doktor o ospital para magamot nila kayo.
- Magsuri ng kalidad ng pangangalaga at mga serbisyo na natatanggap ninyo.
- Matulungan kayo at mabigyan kayo ng edukasyonal at pagpapahusay ng kalusugan na impormasyon at serbisyo, hal., para sa mga kondisyong tulad ng diabetes.
- Mapabatid sa inyo ang mga karagdagang serbisyo at programa na maaaring nasa interes ninyo at/o makatulong sa inyo, hal., klase sa pagpapalakas ng katawan sa Resource Center ng Komunidad ng L.A. Care.
- Paalalahanan kayong kumuha ng regular na mga pagtataya, pagsusuri, o checkup sa kalusugan.
- Bumuo ng mga programa at inisyatiba sa pagpapahusay ng kalidad, kabilang ang paggawa, paggamit, o pagbabahagi ng walang pagkakakilanlang data gaya ng pinapahintulutan ng HIPAA.
- Gumamit at magbahagi ng impormasyon, direkta o hindi direkta, sa mga health information exchange, para sa paggamot, pagbabayad, at mga operasyon sa pangangalagang pangkalusugan.
- Pagsisiyasat at pag-uusig sa mga kaso, gaya ng pandaraya, pag-aaksaya, o pang-aabuso.

V. Iba Pang Paraan na Maaari Naming Gamitin at Ibahagi ang PHI

Pinapahintulutan o iniaatasan kaming magbahagi ng inyong PHI sa iba pang paraan, kadalasang para makapag-ambag sa ikabubuti ng publiko, gaya ng pampublikong kalusugan

at pananaliksik. Magagamit o maibabahagi namin ang inyong PHI para sa mga sumusunod na karagdagang layunin:

- Para sumunod sa mga batas ng Estado, Pederal, o lokal.
- Para sumunod sa kahilingan ng ahensyang nagpapatupad ng batas, gaya ng pulisya, militar, ahensya ng pambansang seguridad, o ahensya o kinatawan ng Federal, Estado, o lokal na pamahalaan, gaya ng workers' compensation board, o ng ahensyang nangangasiwa sa kalusugan para sa mga aktibidad na pinapahintulutan ng batas, at utos ng hukuman o administratibo.
- Upang sumagot sa Departamento ng Mga Serbisyo para sa Kalusugan at Tao kung gusto nitong malaman kung sumusunod tayo sa pederal na batas sa privacy.
- Para makatulong sa mga recall ng produkto.
- Para makapag-ulat ng hindi magagandang reaksyon sa mga gamot.
- Para makapag-ulat ng pinaghihinalaang pang-aabuso, pagpapabaya, o karahasan sa tahanan, gaya ng iniaatas o pinapayagan sa ilalim ng batas.
- Para sa pananaliksik sa pangangalagang pangkalusugan.
- Para makatugon sa mga kahilingan sa donasyon ng organ at tissue, at makipagtulungan sa isang medikal na tagasuri o direktor ng punerarya.
- Kaugnay ng mga reklamo, pagsisiyasat, paghahabla at legal na pagkilos.
- Para maiwasan o mapahina ang isang malubhang panganib sa kalusugan o kaligtasan ng sinuman.

VI. Pakikipag-ugnayan Sa Inyo

Maaari naming gamitin ang PHI sa pakikipag-ugnayan sa inyo o sa inyong itinalaga tungkol sa mga benepisyo, serbisyo, pagpili ng inyong provider ng pangangalagang pangkalusugan at billing at pagbabayad. Susundin ng L.A. Care ang mga naaangkop na batas sa pakikipag-ugnayan nito sa inyo, kabilang ang Batas sa Proteksyon sa Consumer ng Telepono (Telephone Consumer Protection ACT, TCPA). Maaari kaming makipag-ugnayan sa inyo gamit ang mga sulat, newsletter, pamphlet, at gaya ng sumusunod:

- **Mga Tawag sa Telepono.** Kung nagbigay kayo sa amin ng inyong numero ng telepono (kabilang ang numero ng telepono ng tagapag-alaga o itinalaga kung ibinigay nila ito), kabilang ang inyong numero ng cell phone, maaari namin, kasama ang aming mga affiliate at subcontractor, sa ngalan namin, kayong tawagan, kasama ang paggamit ng awtomatikong sistema ng pag-dial sa telepono/o ng artipisyal na boses alinsunod sa mga naaangkop na batas. Maaari kayong singilin ng inyong mobile cell phone carrier para sa pagtanggap ng mga tawag, mangyaring makipag-ugnayan sa inyong cell phone carrier para sa impormasyong ito. Kung ayaw ninyong makipag-ugnayan sa ganitong paraan, ipaalam ito sa caller, o makipag-ugnayan sa amin para mailagay sa aming Listahan ng Huwag Tatawagan (Do Not Call).



- **Pagpapadala ng Text sa Inyo.** Kung nagbigay kayo sa amin ng inyong numero ng cell phone (kabilang ang numero ng telepono ng tagapag-alaga o itinalaga kung ibinigay nila ito), maaari kaming, kasama ng aming mga affiliate at subcontractor, sa ngalan namin, magpadala ng text sa inyo para sa ilang partikular na layunin, gaya ng mga paalala, opsyon sa paggamot, serbisyo, at paalala o kumpimasyon para sa premium na pagbabayad, alinsunod sa mga naaangkop na batas. Maaari kayong singilin ng inyong mobile cell phone carrier para sa pagtanggap ng mga text. Mangyaring makipag-ugnayan sa inyong cell phone carrier para sa impormasyong ito. Kung anumang oras ay ayaw na ninyong makatanggap ng mga mensaheng text, pakisunod ang mag-unsubscribe na impormasyon sa mensahe, o mangyaring sumagot ng "HUMINTO (STOP)" para huminto sa pagtanggap ng mga naturang mensahe.
- **Mga Email.** Kung nagbigay kayo sa amin ng inyong email address (kabilang ang email address ng tagapag-alaga o itinalaga kung ibinigay nila ito), maaaring magpadala kami ng email sa inyo para sa ilang limitadong layunin (hal., pagpapadala ng inyong pagpapatala, mga materyales para sa miyembro, provider, at edukasyonal, o paalala o kumpirmasyon ng mga pagbabayad, kung sumasang-ayon kayong matanggap ang mga ito sa elektronikong paraan. Maaaring may singilin ang inyong provider ng internet o email o mobile cell phone para matanggap ang mga email, mangyaring makipag-ugnayan sa inyong provider ng internet o email o mobile cell phone para sa impormasyong ito. Kinikilala at sinasang-ayunan ninyo na kung gagamit kayo ng unencrypted na email address at/o computer, o ia-access ninyo ang inyong mga email sa pamamagitan ng mobile device, o magbabahagi kayo ng email, o computer, o mobile cell phone, maaaring magkaroon ng panganib na mabasa ng ikatlong partido ang inyong PHI at tinatanggap ninyo ang mga panganib na nabanggit at tinatalikdan ninyo ang anumang proteksyon na maaari ninyong makuha sa ilalim ng anumang batas. Kung anumang oras ay ayaw na ninyong makatanggap ng mga mensaheng text, pakisunod ang tagubilang "Mag-unsubscribe" sa ibaba ng mensahe para huminto sa pagtanggap ng mga pakikipag-ugnayan sa email.

VII. Nakasulat na Pahintulot

Kung nais naming gamitin o ibahagi ang inyong PHI para sa anumang layunin na hindi ibinibigay sa abisong ito, kukuha kami ng nakasulat na pahintulot mula sa inyo. Halimbawa, ang paggamit o pagbabahagi ng PHI para sa mga pangangailangan sa pag-market o pagbebenta ay nangangailangan ng inyong nakasulat na pahintulot. Kung gagamit o magbabahagi kami ng mga tala mula sa psychotherapy, maaari ding kailanganin namin ang inyong pahintulot. Kung ibibigay ninyo sa amin ang inyong pahintulot, maaari ninyong kanselahin ito anumang oras sa sulat, at hindi namin gagamitin o ibabahagi ang inyong PHI para sa layuning iyon pagkatapos ng petsa na prinsipaleso namin ang inyong kahilingan. Pero, kung nagamit o naibahagi na namin ang inyong PHI nang may pahintulot ninyo, maaaring hindi na namin mabawi ang anumang pagkilos na naisagawa bago ninyo kanselahin ang inyong pahintulot.

VIII. Ang Inyong Mga Karapatan

Mayroon kayong ilang partikular na karapatan sa inyong PHI, at kung paano ito magagamit o maibabahagi. May karapatan kayong:

- **Makakuha ng kopya ng inyong mga talaan sa kalusugan at ng mga claim.** Maaari ninyong hilingin na makita, o makakuha ng kopya ng inyong PHI. Magbibigay kami ng kopya o buod ng inyong mga talaan sa kalusugan at ng mga claim. Maaaring may ilang impormasyon at talaan na hindi namin maaaring isiwalat gaya ng pinapahintulutan ng batas, o maaaring hindi namin maibigay ang ilang partikular na impormasyon sa ilang forn, format, o media. Maaari namin kayong singilin ng makatwirang halaga, para sa pagkopya at pagpapadala ng inyong PHI.

Hindi nagtatabi ang L.A. Care ng kumpletong kopya ng inyong mga medikal na talaan, mangyaring makipag-ugnayan sa inyong provider ng pangangalagang pangkalusugan kung gusto ninyong makita, o makakuha ng kopya ng, o magbago ng error sa inyong mga medikal na talaan.

- **Hilingin sa amin na itama ang mga talaan sa kalusugan at ng mga claim.** Kung naniniwala kayo na mayroong pagkakamali sa inyong PHI, maaari ninyong hilingin sa amin na itama ito. Maaaring may ilang impormasyon na hindi namin maaaring baguhin (hal., ang diagnosis ng doktor), at sasabihin namin ito sa inyo sa pamamagitan ng sulat. Kung iba ang nagbigay sa amin ng impormasyon (hal. ng inyong doktor), ipapaalam namin ito sa inyo, upang mahilingin ninyo sa kanila na maitama ito.
- **Hilingin na makipag-ugnayan kami sa inyo nang kumpidensyal.** Maaari ninyong hilingin sa amin na makipag-ugnayan kami sa inyo sa partikular na paraan (hal. sa telepono sa bahay o tanggapan) o magpadala ng mail sa ibang address. Hindi lahat ng kahilingan ay maaaring sang-ayunan, pero pagbibigyan namin ang makatuwirang kahilingan.
- **Hilingin sa aming limitahan kung ano ang aming ginagamit o ibinabahagi.** Maaari ninyong hilingin sa aming huwag gamitin o magbahagi ng ilang partikular na impormasyong pangkalusugan para sa paggamot, pagbabayad, o sa aming mga operasyon. Batay sa batas, hindi namin kinakailangang sumang-ayon sa inyong kahilingan, at maaari kaming magsabi ng “hindi” kung makakaapekto ito sa inyong pangangalaga, pagbabayad sa mga claim, mga pangunahing operasyon, o hindi pagsunod sa mga panuntunan, regulasyon, o ahensya ng gobyerno, o kahilingan ng nagpapatupad ng batas, o ng utos ng hukuman o administratibo.
- **Kumuha ng listahan ng kung kanino namin ibinahagi ang Inyong PHI.** Maaari kayong humiling sa amin ng listahan (accounting) ng mga pagkakataon na ibinahagi namin ang inyong impormasyong pangkalusugan, kung kanino namin ibinahagi ito, at ng maikling paglalarawan sa dahilan. Bibigyan namin kayo ng listahan para sa yugto ng inyong kahilingan. Batay sa batas, magbibigay kami ng listahan para sa maximum na anim (6) na taon bago ang petsa ng inyong nakasulat na kahilingan. Isasama namin ang lahat ng pagsisiwalat maliban ang tungkol sa paggamot, pagbabayad, at mga operasyon sa pangangalagang pangkalusugan, at ilang partikular na pagsisiwalat, gaya ng kapag nagbahagi kami ng impormasyon sa inyo, o nang may pahintulot ninyo. Magbibigay kami ng isang accounting sa isang taon nang libre, pero maaari namin kayong singilin ng makatwirang halaga para sa anumang karagdagang kahilingan.



- **Para makakuha ng kopya ng abiso sa privacy na ito.** Maaari kayong makakuha ng papel na kopya ng abisong ito sa pamamagitan ng pagtawag sa amin.
- **Pumili ng sinuman na kumilos para sa inyo.** Kung nagbigay kayo sa ibang tao ng medikal na power of attorney o kung ang isang tao ay inyong legal na tagapag-alaga, maaaring isagawa ng taong iyon ang inyong mga karapatan at gumawa ng mga pagpipilian tungkol sa inyong PHI. Maaaring hilingin namin sa inyo o sa inyong itinalaga na magbigay sa amin ng ilang impormasyon at dokumento (hal., kopya ng utos ng hukuman na nagbibigay ng guardianship). Kakailanganin ninyo o ng inyong tagapangalagang magsagot ng nakasulat na pagpapahintulot. Mangyaring makipag-ugnayan sa amin sa numero sa ibaba upang malaman kung paano ito gawin.

Mangyaring tawagan kami sa numero sa inyong ID card, o sumulat sa amin para malaman kung paano hilingin ang alinman sa nasa itaas. Kakailanganin ninyong isumite ang inyong kahilingan sa sulat, at sabihin sa amin ang ilang partikular na impormasyon. Maaari naming ipadala sa inyo ang (mga) form.

IX. Mga Reklamo

Kung sa palagay ninyo ay hindi namin pinoprotektahan ang inyong PHI, may karapatan kayong maghain ng reklamo sa amin, sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa amin sa:

L.A. Care Member Services
1055 West 7th Street, 10th Floor
Los Angeles, CA 90017

Telepono: **1.888.839.9909**
TTY/TDD: **711**

Maaari din kayong makipag-ugnayan sa:

U.S. Department of Health and Human Services
Office for Civil Rights
Attention: Regional Manager
90 7th Street, Suite 4-100
San Francisco, CA 94103

Telepono: **1.800.638.1019**
Fax: **1.415.437.8329**
TTY/TDD: **1.800.537.7697**
www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/complaints/

Maaari ding makipag-ugnayan ang mga Miyembro ng Medi-Cal sa:

California Department of Health Care Services
Office of HIPAA Compliance
Privacy Officer 1501 Capitol Avenue, MS0010
P.O. Box 997413
Sacramento, CA 95899-7413
dhcs.ca.gov

X. Gamitin Ang Inyong Mga Karapatan Nang Walang Takot

Hindi magsasagawa ng anumang pagkilos ang L.A. Care laban sa inyo sa paggamit sa mga karapatan sa privacy sa abisong ito o sa paghahain ng reklamo.

XII. Petsa ng Pagkakaroon ng Bisa

Ang orihinal na petsa ng pagkakaroon ng bisa ng abisong ito ay sa Abril 14, 2003. Pinakahuling binago ang abisong ito noong Oktubre 1, 2019.

XII. Makipag-ugnayan sa Amin, o May Mga Tanong, o kung gusto ninyong magkaroon ng abisong ito sa ibang wika o format:

Kung may mga tanong kayo tungkol sa abisong ito, o gusto ninyo ng tulong sa paglalapat sa inyong mga karapatan, o gusto ninyong magkaroon ang abisong ito sa ibang threshold na wika (Arabic, Armenian, Chinese, Farsi, Khmer, Korean, Russian, Spanish, Tagalog, o Vietnamese), malalaking print, audio, o iba pang alternatibong format (kapag hiniling) nang libre, mangyaring tawagan o sulatan kami sa:

L.A. Care Member Services
1055 West 7th Street, 10th Floor
Los Angeles, CA 90017

Telepono: **1.888.839.9909**
TTY/TDD: **711**

o

L.A. Care Privacy Officer
L.A. Care Health Plan
1055 West 7th Street, 10th Floor
Los Angeles, CA 90017

ABISO NG HINDI PANDIDISKRIMINA

Ang pandidiskrimina ay labag sa batas. Sumusunod ang L.A. Care Health Plan sa mga Pang-estado at Pederal na batas sa mga karapatang sibil. Hindi ginagawa ng L.A. Care Health Plan ang labag sa batas na pandidiskrimina, pagbubukod ng mga tao, o pagtrato nang iba sa kanila dahil sa biyolohikal na kasarian, lahi, kulay, relihiyon, angkan, bansang pinagmulan, pagkakakilanlan ng pangkat-etniko, edad, kapansanan sa pag-iisip, pisikal na kapansanan, medikal na kundisyon, genetic na impormasyon, katayuan sa pag-aasawa, kasarian, kinikilalang kasarian, o sekswal na oryentasyon.

Ang L.A. Care Health Plan ay nagbibigay ng:

- Mga libreng suporta at serbisyo sa mga taong may mga kapansanan upang mas mapahusay ang kanilang pakikipag-ugnayan, gaya ng:
 - ✓ Mga kwalipikadong interpreter ng wikang pasenyas
 - ✓ Nakasulat na impormasyon na nasa iba pang format (malalaking titik, audio, naa-access na elektronikong format, iba pang format)
- Mga libreng serbisyo sa wika para sa mga taong hindi English ang pangunahing wika, gaya ng:
 - ✓ Mga kwalipikadong interpreter
 - ✓ Impormasyong nakasulat sa iba pang wika

Kung kailangan ninyo ang mga ganitong serbisyo, makipag-ugnayan sa L.A. Care Health Plan, 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kasama ang mga holiday, sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-833-522-3767**. Kung may problema kayo sa pandinig o pagsasalita, mangyaring tumawag sa **TTY 711**. Kapag hiniling, maaari ninyong makuha ang dokumentong ito nang nasa braille, malalaking titik, audio cassette, o elektronikong anyo. Upang kumuha ng kopya na nasa isa mga alternatibong format na ito, mangyaring tumawag o sumulat sa:

L.A. Care Health Plan
Member Services Department
1055 West 7th Street, 10th Floor
Los Angeles, CA 90017
1-833-522-3767 TTY: 711

Abiso ng Hindi Pandidiskrimina

PAANO MAGHAIN NG KARAINGAN HINGGIL SA MGA KARAPATANG SIBIL

Kung naniniwala kayong nabigo ang L.A. Care Health Plan na ibigay ang mga serbisyong ito o labag sa batas itong nandiskrimina sa ibang paraan batay sa biyolohikal na kasarian, lahi, kulay, relihiyon, angkan, bansang pinagmulan, pagkakakilanlan ng pangkat-etniko, edad, kapansanan sa pag-iisip, pisikal na kapansanan, medikal na kondisyon, henetikong impormasyon, katayuan sa pag-aasawa, kasarian, kinikilalang kasarian, o sekswal na oryentasyon, maaari kayong maghain ng karaingan sa Chief Compliance Officer ng L.A. Care Health Plan. Maaari kayong maghain ng karaingan hinggil sa mga karapatang sibil sa pamamagitan ng pagtawag, pagsulat, o sa elektronikong paraan:

- Sa pamamagitan ng telepono: Makipag-ugnayan sa Chief Compliance Officer ng L.A. Care Health Plan, 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kasama ang mga holiday, sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-833-522-3767**. O kaya, kung may problema kayo sa pandinig o pagsasalita, mangyaring tumawag sa **TTY 711**.
- Sa pamamagitan ng pagsulat: Sumagot ng form ng reklamo o sumulat at ipadala ito sa:

**L.A. Care Health Plan
Chief Compliance Officer
1055 West 7th Street, 10th Floor
Los Angeles, CA 90017**

Email: civilrightscoordinator@lacare.org

- Personal: Bumisita sa tanggapan ng inyong doktor o sa L.A. Care Health Plan at sabihing gusto ninyong maghain ng karaingang nauugnay sa mga karapatang sibil.
- Elektronikong paraan: Bisitahin ang website ng L.A. Care Health Plan sa www.lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-appeal-form o magpadala ng email sa civilrightscoordinator@lacare.org.



TANGGAPAN NG MGA KARAPATANG SIBIL – DEPARTAMENTO NG MGA SERBISYO PARA SA KALUSUGAN AT TAO (DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES) NG U.S.

Kung naniniwala kayong nadiskrimina kayo dahil sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan, o kasarian, maaari din kayong maghain ng reklamo hinggil sa mga karapatang sibil sa Tanggapan para sa Mga Karapatang Sibil ng Departamento ng Mga Serbisyo para sa Kalusugan at Tao ng U.S. sa pamamagitan ng pagtawag, pagsulat, o elektronikong paraan:

- Sa pamamagitan ng telepono: Tumawag sa **1-800-368-1019**. Kung may problema kayo sa pagsasalita o pandinig, mangyaring tumawag sa **TTY/TDD 1-800-537-7697**.
- Sa pamamagitan ng pagsulat: Sumagot ng form ng reklamo o magpadala ng sulat sa:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Makakakuha ng mga form para sa pagrereklamo sa <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- Elektronikong paraan: Bisitahin ang Portal para sa Pagrereklamo ng Tanggapan para sa Mga Karapatang Sibil sa <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Ang L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) ay isang planong pangkalusugan na nakikipagkontrata sa Medicare at Medi-Cal para maipagkaloob sa mga nagpapatala ang mga benepisyo ng parehong programa. Ang pagpapatala sa L.A. Care Medicare Plus ay nakdepende sa pag-renew ng kontrata.

Tulong sa Wika

Ang L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) ay isang planong pangkalusugan na nakikipagkontrata sa Medicare at Medi-Cal para maipagkaloob sa mga nagpapatala ang mga benepisyo ng parehong programa. Ang pagpapatala sa L.A. Care Medicare Plus ay nakdepende sa pag-renew ng kontrata.

Hindi ito isang kumpletong listahan. Ang impormasyon tungkol sa benepisyo ay isang maikling buod, at hindi isang kumpletong paglalarawan ng mga benepisyo. Para sa higit pang impormasyon, makipag-ugnayan sa plano o basahin ang *Handbook ng Miyembro*.

Maaari ninyong hilingin ang impormasyong ito sa iba pang format, gaya ng malalaking titik at audio. Tumawag sa **1.833.522.3767** (TTY: **711**). Libre ang tawag.

English

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, are available to you. Free aids and services for people with disabilities are also available. We have free interpreter services to answer any questions you may have about our health or drug plan. To get these free services, just call us at **1.833.522.3767** (TTY: **711**), 24 hours a day, 7 days a week, including holidays. The call is free.

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة عربي، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك. كما تتوفر المساعدات والخدمات المجانية للأشخاص ذوي الإعاقة. كذلك، نوفر لك خدمات الترجمة الفورية مجاناً للرد على أي تساؤلات قد تكون لديك حول خطتنا الصحية أو الدوائية. للحصول على هذه الخدمات المجانية، ما عليك سوى الاتصال بنا على الرقم **1.833.522.3767** (TTY: **711**)، على مدار 24 ساعة في اليوم، و7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. علمًا بأن هذه المكالمات مجانية.

Armenian

ՈւՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե հայերեն եք խոսում, լեզվական օգնության ծառայություններ են հասնում Ձեզ: Հասանելի են նաև անվճար օժանդակություններ և ծառայություններ հաշմանդամների համար: Մենք ունենք անվճար բանավոր թարգմանչական ծառայություններ՝ պատասխանելու մեր առողջապահական կամ դեղերի ծրագրի վերաբերյալ Ձեր որևէ հարցի: Այս անվճար ծառայություններից օգտվելու համար պարզապես զանգահարեք մեզ **1.833.522.3767** (TTY: **711**) համարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը: Հեռախոսազանգն անվճար է:

Cambodian

ចំណាប់អារម្មណ៍៖ បើសិនអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយភាសា គឺមានសំរាប់អ្នក។ ជំនួយ និងសេវាកម្មគិតថ្លៃ ក៏មានសំរាប់មនុស្សពិការដែរ។ យើងមានសេវាអ្នកបកប្រែកត់គិតថ្លៃ ដើម្បីឆ្លើយសំណួរអ្វីមួយ ដែលអ្នកអាចមានអំពីគំរោងសុខភាព ឬឌីសថរបស់យើង។ ដើម្បីទទួលសេវាកម្មគិតថ្លៃទាំងនេះ គ្រាន់តែហៅមកយើង លេខ **1.833.522.3767** (TTY: **711**) 24 ម៉ោង មួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ហៅក៏កត់គិតថ្លៃ។



Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得語言協助服務。我們也為殘障人士提供免費輔助和服務。我們有免費口譯員服務以回答您對我們健康計劃或藥物計劃可能持有的任何疑問。若需要上述免費服務，您僅需致電 **1.833.522.3767** (TTY: **711**) 即可，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時（包含假日）。上述電話均為免費。

Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات امداد زبانی در اختیار شما می باشند. امداد و خدمات رایگان برای اشخاص معلول نیز موجود می باشند. ما خدمات ترجمه شفاهی رایگان را برای پاسخگویی به هرگونه سوالی که ممکن است در مورد بیمه درمانی یا داروئی ما داشته باشید در اختیار داریم. برای دریافت این خدمات، کافیسست با شماره **1.833.522.3767** (TTY: **711**) در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته، شامل تعطیلات رسمی تماس بگیرید. این تماس رایگان است.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं, निःशुल्क उपलब्ध हैं। विकलांग लोगों के लिए मुफ्त सहायता और सेवाएं भी उपलब्ध हैं। हमारे स्वास्थ्य या दवा योजना के बारे में आपके किसी भी प्रश्न का उत्तर देने के लिए हमारे पास मुफ्त दुभाषिया सेवाएं हैं। ये निःशुल्क सेवाएं प्राप्त करने के लिए, बस हमें **1.833.522.3767** पर कॉल करें। (TTY: **711**), दिन के 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन, छुट्टियों सहित। फ़ोन करना मुफ्त है।

Hmong

LUS TSHAJ TAWM: Yog koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj, hu rau **1.833.522.3767** (TTY: **711**), 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv, suav nrog cov hnuv so tib si. Qhov hu no yog hu dawb xwb.

Japanese

ご注意：日本語を話される方は、言語支援サービスをご利用いただけます。障がいをお持ちの方は、援助とサービスも無料をご利用いただけます。私どもの医療保険プランや薬剤保険プランについてのご質問にお答えするために、無料の通訳サービスもご用意しています。これら無料サービスの利用をご希望の方は、**1.833.522.3767** (TTY: **711**) にて弊社までお電話ください。祝日を含む毎日24時間体制で受け付けております。この番号はフリーダイヤルです。

Korean

주의: 귀하가 한국인을 사용하는 경우 귀하는 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 장애가 있는 사람들을 위한 무료 지원 및 서비스 또한 이용하실 수 있습니다. 저희의 건강 또는 약품 플랜에 관한 귀하의 문의사항에 답변해드리기 위한 무료 통역 서비스가 마련되어 있습니다. 무료 서비스를 받으시려면 저희에게 **1.833.522.3767** (TTY: **711**)번으로 공휴일 포함 주 7일, 하루 24시간 동안 전화하십시오. 통화료는 무료입니다.

Laotian

ເຂົາໃຈໃສ່: ຖ້າທ່ານເວົ້າ ຄົນລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາແມ່ນມີພ້ອມສໍາລັບທ່ານ. ມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການທີ່ບໍ່ເສຍຄ່າສໍາລັບຄົນພິການອີກດ້ວຍ. ພວກເຮົາມີບໍລິການນາຍແປພາສາບໍ່ເສຍຄ່າ ເພື່ອຕອບຄໍາຖາມທີ່ທ່ານອາດຈະມີກ່ຽວກັບຜູ້ເຜີຍປະກັນສຸຂະພາບ ຫຼື ແຜນການຢາຂອງພວກເຮົາ. ຖ້າຕ້ອງການຮັບການບໍລິການບໍ່ເສຍຄ່າເຫຼົ່ານີ້, ພຽງແຕ່ໂທມາຫາພວກເຮົາໄດ້ທີ່ **1.833.522.3767** (TTY: **711**), ຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງ, 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ, ລວມທັງວັນພັກ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.

Mien

COR FIM JANGX LONGX OC: Beiv taux meih gorngv benx ang gitv waac nor, ninh mbuo se duqv mbenc maaih tengx nzie waac jauv-louc bun meih oc. Corc aengx zoix mbenc duqv maaih jaa-dorngx aengx caux gong-bou jauv-louc liouh bun nzie wuaaic fangx nyei buonc mienh. Yie mbuo mbenc maaih faan waac mienh wang-henh tengx nzie dau waac bun muangx dongh meih maaih waac qiemx zuqc naaic gorngv taux yie mbuo goux heng-wangc a'fai ndie-daan wuov. Liouh zipv longc taux naaiv deix zuangx wang-henh jauv-louc nor, douc waac lorx taux yie mbuo yiem njiec naaiv **1.833.522.3767** (TTY: **711**), yietc hnoi yiem zuov benx 24 norm ziangh hoc, yietc norm leix baaiz bouc dauh yiem zuov benx 7 hnoi, lemh jienv hnoi-gingc yaac maiv dingh oc. Naaiv norm douc waac gorn se wang-henh longc.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਡਰੱਗ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮੁਫਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੱਸ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ **1.833.522.3767** (TTY: **711**), ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ। ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਨਿਸ਼ੁਲਕ ਹੈ।

Russian

ВНИМАНИЕ! Если вы не говорите по-Руски, вам будут оказаны услуги языковой поддержки. Лицам с инвалидностью предоставляются бесплатные услуги и средства. Мы предоставляем услуги устного перевода, чтобы ответить на любые вопросы о нашем плане страхования или лекарственного обеспечения. Чтобы воспользоваться этими бесплатными услугами, просто позвоните нам по телефону **1.833.522.3767** (линия TTY: **711**) 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, включая праздничные дни. Звонок бесплатный.

Spanish

ATENCIÓN: Si usted habla español, los servicios de asistencia con el idioma estarán disponibles para usted sin costo. Llame al **1.833.522.3767** (TTY: **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.



Tagalog

PAALALA: Kung nagsasalita kayo ng Tagalog, may makukuha kayong mga serbisyo ng tulong sa wika. Mayroon ding mga libreng tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan. Mayroon kaming mga libreng serbisyo ng interpreter para sagutin ang anumang tanong ninyo tungkol sa aming planong pangkalusugan o panggamot. Para makuha ang mga libreng serbisyo ng ito, tawagan lang kami sa **1.833.522.3767** (TTY: **711**), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kasama ang mga holiday. Libre ang tawag.

Thai

โปรดทราบ : ถ้าคุณพูดภาษาไทย มีบริการความช่วยเหลือด้านภาษาให้แก่คุณ นอกจากนี้ ยังมีความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ ฟรีให้แก่บุคคลทุพพลภาพด้วย เรามีบริการล่ามฟรีเพื่อตอบคำถามที่คุณอาจมีเกี่ยวกับแผนประกันสุขภาพหรือยาของเรา ถ้าต้องการบริการฟรีเหล่านี้ โปรดโทรศัพท์ถึงเราที่ **1.833.522.3767** (สำหรับผู้บกพร่องทางการได้ยินหรือผู้ที่มีปัญหาในการพูด กด **711**) ได้ทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง รวมทั้งวันหยุด โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ

Ukrainian

ВАЖЛИВО! Якщо Ви розмовляєте українською, скористайтеся послугами мовної підтримки. Ми також безкоштовно надаємо спеціальні засоби зв'язку й послуги людям з особливими потребами. Скориставшись безкоштовними послугами перекладача, Ви можете отримати відповіді на будь-які запитання про план медичного страхування чи план страхового покриття лікарських засобів. Щоб безкоштовно отримати ці послуги, просто зателефонуйте нам на номер **1.833.522.3767** (TTY: **711**). Ми готові відповідати на Ваші дзвінки цілодобово, 7 днів на тиждень, у тому числі у святкові дні. Дзвінки безкоштовні.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi sẵn có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ dành cho quý vị. Chúng tôi cũng sẵn có những phương tiện trợ giúp và dịch vụ miễn phí dành cho người khuyết tật. Chúng tôi có dịch vụ thông dịch viên miễn phí để giải đáp bất kỳ thắc mắc nào quý vị có thể có về chương trình bảo hiểm sức khỏe hoặc chương trình thuốc của chúng tôi. Để nhận những dịch vụ miễn phí này, quý vị chỉ cần gọi cho chúng tôi theo số **1.833.522.3767** (TTY: **711**), 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần, kể cả ngày lễ. Cuộc gọi này miễn phí.

2024 Kalendaryo

Pakigamit ang kalendaryong ito upang isulat ang mahahalagang paalala at appointment.





Enero – Manigong Bagong Taon

MAHALAGA: Kung isang kang bagong miyembro, kumpletuhin ang iyong Pagsusuri sa Panganib sa Kalusugan. Tumawag sa L.A. Care Medicare Plus sa **1.833.522.3767** (TTY: **711**), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kasama ang mga holiday upang kumpletuhin ang inyong Pagsusuri sa Panganib sa Kalusugan.

Linggo	Lunes	Martes	Miyerkules
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31



Huwebes	Biyernes	Sabado
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27




Pebrero

Ang Pebrero ay **Buwan ng Puso sa America!** Magandang panahon ito para matuto at tumuon sa kalusugan ng inyong puso! Alam ba ninyo kung ano ang presyon ng inyong dugo? Ang regular na pagsukat sa presyon ng inyong dugo ay makakatulong sa inyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na maagang ma-diagnose ang anumang problema sa kalusugan. Kayo at ang inyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay may magagawang mga hakbang upang kontrolin ang presyon ng inyong dugo kung masyado itong mataas.

Linggo	Lunes	Martes	Miyerkules
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28



Huwebes	Biyernes	Sabado
1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24
29		


 Mag-download ng mga masustansyang recipe para sa paraan ng pamumuhay na mainam sa puso sa Million Hearts Program sa millionhearts.hhs.gov.



Marso

Ang Marso ay **Pambansang Buwan ng Kidney** – Alam ba ninyong 37 milyong tao sa United States ang tinatayang may Chronic Kidney Disease (CKD)? Aabot ng 9 sa 10 tao ang hindi nakakaalam na mayroon silang CKD. Kung mayroon kayong diabetes o mataas na presyon ng dugo, mas malaki ang panganib ninyong magkaroon ng sakit sa kidney. Ang pag-inom ng mga gamot ayon sa inireseta, pagkain ng masustansya at pag-eehersisyo ay magagandang paraan upang suportahan ang kalusugan ng kidney!

Linggo	Lunes	Martes	Miyerkules
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27
31			



Huwebes	Biyernes	Sabado
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23
28	29	30



Abril

Ang Mga Pag-ulan ng Abril ay Maghahatid ng Mga Bulaklak sa Mayo at Allergy na Kasabay ng Pag-iiba ng Panahon

Ang pagsisimula ng tagsibol ay maaaring humantong sa mga hindi kumportableng allergy at maaaring mag-trigger ng mga sintomas ng hika. Kausapin ang inyong provider para sa pangangalaga kung nakakaranas kayo ng anumang kawalang-ginhawa.

Linggo	Lunes	Martes	Miyerkules
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	



Huwebes	Biyernes	Sabado
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27



Mayo

Ang Mayo ay Buwan ng Kamalayan para sa Kalusugan ng Pag-iisip

Kasama sa kalusugan ng pag-iisip ang pagiging maayos ng emosyon, pag-iisip, at pakikisalamuha. Naaapektuhan nito kung paano tayo nag-iisip, nakakaramdam, kumikilos, pumipili, at nakakaugnay sa iba. Ang kalusugan ng pag-iisip ay hindi lang kawalan ng sakit sa pag-iisip—mahalaga ito sa inyong pangkalahatang kalusugan at kalidad ng buhay.

Linggo	Lunes	Martes	Miyerkules
			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29

Ang pag-aalaga sa sarili ay posibleng may mahalagang tungkulin sa pagpapanatili ng kalusugan ng inyong pag-iisip at makakatulong na suportahan ang inyong paggamot at pagpapagaling kung mayroon kayong sakit sa pag-iisip.

Narito ang ilang tip upang tulungan kayong magsimula sa pag-aalaga sa sarili: Magkaroon ng regular na ehersisyo, kumain ng masustansya, uminom ng maraming tubig, magkaroon ng sapat na tulog, maging mapagpasalamat at panatilihin ang koneksyon sa mga kaibigan at kapamilya.

Huwebes	Biyernes	Sabado
2	3	4
9	10	11
16	17	18
23	24	25
30	31	



Hunyo

Narito na ang tag-init. Panahon na upang maghanda para sa mainit na panahon! Ang mga buwan ng tag-init ay makakapaghatid ng saya, sikat ng araw, at init! Ngunit, kung minsan ay maaaring maging mapanganib ang init. Ang pag-iwas sa mga sakit na nauugnay sa init, kasama na ang heat stroke at heat exhaustion, ay mahalaga para sa mga tao mula sa lahat ng edad, pero ang labis na init ang may pinakamatinding panganib para sa mga taong wala pang 4 na taong gulang at mahigit sa 65 taong gulang, at sinumang may pre-existing na medikal na kondisyon o nakatira sa bahay na walang air conditioning.

Linggo	Lunes	Martes	Miyerkules
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30			



Huwebes	Biyernes	Sabado
		1
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	29

Protektahan ang inyong sarili sa init sa pamamagitan ng pananatiling malamig, maghanap ng air-conditioning sa maiinit na oras at magsuot ng mga damit na maluwag at hindi matingkad ang kulay, uminom ng maraming malamig na tubig, maglagay ng sunscreen at magsuot ng sumbrero para sa proteksyon kapag nasa labas, at bigyang-pansin ang mga paalala tungkol sa init.



Hulyo

Ang Hulyo ay Buwan ng Maayos na Paningin

Maraming paraan upang panatilihin maayos ang inyong mga mata — mula sa pagsusuot ng inyong mga sunglass hanggang pagkonsumo ng mga pagkaing mainam para sa mata, tulad ng salmon at kale.

Linggo	Lunes	Martes	Miyerkules
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31

Bawat araw, may magagawa kayong mga simpleng hakbang upang panatilihin ang inyong mga mata. Gamitin ang mga tip na ito upang protektahan ang inyong mga mata mula sa mga bagay na makakasama sa mga ito:

- Magsuot ng mga sunglass. Protektahan ang inyong mga mata mula sa araw sa pamamagitan ng pagsusuot ng mga sunglass — kahit na sa mga araw na maulap!
- Magsuot ng pamprotektang eyewear. Dinisenyo ang mga pangkaligtasang glass at goggle upang protektahan ang inyong mga mata sa panahon ng ilang partikular na aktibidad, tulad ng paglalaro ng sports, paggawa ng trabaho sa konstruksyon, o pagkukumpuni sa bahay.
- Pagpahingahin ang inyong mga mata. Maaaring mapagod ang inyong mga mata kapag masyadong matagal nakatingin sa computer. Ipahinga ang inyong mga mata sa pamamagitan ng paghinto kada 20 minuto para tingnan ang isang bagay na humigit-kumulang 20 talampakan ang layo sa loob ng 20 segundo.
- Kung nagsusuot kayo ng contact lens, magsagawa ng mga hakbang upang mapigilan ang mga impeksyon sa mata. Palaging hugasan ang inyong mga kamay bago ninyo suotin ang inyong mga contact lens o alisin ang mga ito.

Huwebes	Biyernes	Sabado
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27



Agosto

Ang Agosto ay Pambansang Buwan ng Kamalayan para sa Bakuna.

Update ba kayo sa lahat ng inyong bakuna? Magtanong sa inyong Doktor ng Pangunahing Pangangalaga para malaman kung may kailangan kayong anumang bakuna.

Linggo	Lunes	Martes	Miyerkules
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28



Huwebes	Biyernes	Sabado
1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24
29	30	31



Setyembre

Buwan ng Maayos na Pagtanda - 6 na Tip para sa Maayos na Pagtanda

Gamitin ang 6 na tip na ito upang manatiling aktibo at may kakayahang mag-isa hangga't posible.

Linggo	Lunes	Martes	Miyerkules
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30		

- Kumain at Uminom ng Masustansya**— tulad ng mga prutas, gulay, whole grain, karneng walang taba, low-fat dairy product at tubig.
- Dagdagan ang Paggalaw, Bawasan ang Pag-upo Sa Buong Araw** — Ang pagiging aktibo ay makakatulong sa inyong pigilan, iantala, at pamahalaan ang mga hindi gumagaling na sakit, pahasayin ang balanse at stamina, bawasan ang mga panganib ng pagkahulog, at pahasayin ang kalusugan ng utak.
- Huwag Gumamit ng Tabako** — Kung gumagamit ka ng tabako, gawin ang unang hakbang sa paghinto sa pamamagitan ng pagtawag sa **1.800.QUIT.NOW** para sa LIBRENG tulong.
- Pumunta sa Mga Regular na Checkup** — Bisitahin ang inyong doktor para sa mga serbisyong pang-iwas sa sakit, hindi lang kapag may sakit kayo. Mapipigilan nito ang sakit o mahahanap ito nang maaga, kung kailan mas mabisa ang paggamot.
- Alamin ang Kasaysayan ng Pamilya Ninyo** — Ibahagi sa inyong doktor ang kasaysayan ng kalusugan ng inyong pamilya, na makakatulong sa inyong gumawa ng mga hakbang upang pigilan ang mga hindi gumagaling na sakit o matukoy ang mga ito nang maaga.
- Magkaroon ng Kaalaman tungkol sa Mga Pagbabago sa Kalusugan ng Utak** — Ang utak ng bawat tao ay nagbabago habang tumatanda tayo, ngunit hindi normal na bahagi ng pagtanda ang dementia. Magpatingin sa inyong doktor kung mayroon kayong mga tanong tungkol sa memorya o kalusugan ng utak.

Huwebes	Biyernes	Sabado
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28



Oktubre

Ang Oktubre ay buwan ng Kamalayan para sa Breast Cancer

Nakakaapekto ang breast cancer sa parehong mga lalaki at babae at kasama ito sa mga pinakakaraniwang cancer. Karamihan sa mga breast cancer ay nakikita sa mga babaeng 50 taong gulang o mas matanda, magtanong sa inyong doktor upang malaman kung dapat na ba kayong sumailalim sa isang mammogram.

Linggo	Lunes	Martes	Miyerkules
		1	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30



Huwebes	Biyernes	Sabado
3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26
31		



Nobyembre

Ang Nobyembre ay Pambansang Buwan ng Kamalayan sa Diabetes at Sakit sa Diabetic na Mata

Walang lunas para sa diabetes, pero maaari itong kontrolin. Sa tamang pangangalaga, ang mga taong may diabetes ay maaaring magkaroon ng mahahaba at malulusog na buhay. Ang pagsasagawa ng mga hakbang upang matutunan at makontrol ang sakit na ito ay makakatulong sa pag-iwas sa mga pangmatagalang problema sa mga mata, puso, kidney, paa, at nerve.

Kung mayroon kayong diabetes, tiyaking tumanggap ng taunang pagsusuri sa mata ng diabetic upang suriin ang anumang pinsala na maaaring idulot ng diabetes sa inyong mga mata.

Linggo	Lunes	Martes	Miyerkules
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27

Kung minsan, maaaring mahirap kontrolin ang diabetes, pero sulit naman ito. Narito ang magagawa mo:

- Suriin ang inyong asukal sa dugo. Magtanong sa inyong doktor kung kailan at gaano kadalas dapat magpasuri.
- Magtabi ng taalan ng inyong mga pagsusuri sa dugo, inyong pagkain, antas ng ehersisyo at gamot. Dalhin ito kapag pumunta kayo sa doktor.
- Inumin ang inyong gamot ayon sa sinabi sa inyo ng inyong doktor.
- Kumain ng mga “balanseng” pagkain na may lean protein, mga whole grain, prutas at gulay sa bawat pagkain.
- Gumalaw-galaw! Magsimula nang dahan, kung hindi kayo naging aktibo. Magandang simula ang paglalakad-lakad pagkatapos kumain.
- Suriin ang inyong mga paa bawat araw para sa mga hiwa, pulang spot o pamamaga. Ipasuri ang inyong mga paa sa isang doktor bawat taon.
- Kung naninigarilyo kayo, tumigil! Makipag-usap sa inyong doktor tungkol sa mga paraan upang tumigil.
- Sipilyuhin ang inyong mga ngipin at gilagid pagkatapos kumain. Mag-floss bawat araw, at magpatingin sa inyong dentista nang kahit man lang isang beses sa isang taon.
- Manatili sa timbang na mainam para sa inyo. Itanong sa inyong doktor kung gaano dapat kabigat ang inyong timbang.

Huwebes	Biyernes	Sabado
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23
28	29	30



Disyembre

Happy Holidays — Salamat sa pagiging Miyembro ng L.A. Care Medicare Plus para sa 2024!

Linggo	Lunes	Martes	Miyerkules
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	31	



Huwebes	Biyernes	Sabado
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28



L.A. Care
Medicare Plus[™]
(HMO D-SNP)

 **1.833.LAC.DSNP (522.3767)** | TTY: **711**  **[medicare.lacare.org](https://www.medicare.lacare.org)**