



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



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

Taunang Gabay ng Miyembro | 2025

Talaan ng mga Nilalaman

Mensahe mula sa L.A. Care Medicare Plus.....	3
Gabay sa Resource ng Miyembro.....	4
Paano I-access ang Mga Materyales para sa Miyembro.....	24
Abiso tungkol sa Mga Kasanayan sa Pagkapribado.....	26
Abiso Tungkol sa Hindi Pandidiskrimina.....	34
Abiso ng Pagiging Available.....	36
Kalendaryo.....	40







Minamahal na Miyembro,

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

Ikinalulugod naming sumali kayo sa aming pamilya sa pangangalagang pangkalusugan. Ang inyong Welcome Kit para sa Bagong Miyembro ay may mahalagang impormasyon tungkol sa inyong mga benepisyo ng plano, paano makahanap ng mga doktor, at ang listahan ng mga gamot na sinasaklaw namin. Mangyaring basahin ito nang maingat at itabi ito sa isang ligtas na lugar.

Ang Inyong mga benepisyo

Bilang isang miyembro ng L.A. Care Medicare Plus, matatanggap ninyo ang lahat ng serbisyo ng Medicare at Medi-Cal nang walang bayad, kasama ng karagdagang mga benepisyo upang masuportahan ang inyong kalusugan at kagalingan. Sinisiguro namin na maayos na magkakasamang gumagana ang inyong mga benepisyo. Naririto ang isang buod ng kung ano ang inyong matatanggap. Para sa higit pang impormasyon, mangyaring sumangguni sa Handbook ng Miyembro.

Narito ang ilan sa pangunahing mga benepisyo na maaari ninyong asahan:

- **Mga Inireresetang Gamot:** Walang bayad na mga gamot kung kwalipikado kayo para sa Karagdagang Tulong.
- **Buwanang Allowance:** Makakatanggap kayo ng pinagsamang \$120 na buwanang allowance na naka-preload sa inyong Benefits Mastercard® Prepaid Card. Ang allowance na ito ay maaaring gamitin para sa mga over-the counter (OTC) na bagay na hindi nangangailangan ng reseta, masusustansiyang pagkain, mga grocery, mga bayarin sa utility, o gasolina para sa sasakyan (gasolina sa gasolinahan). Paki-tandaan: Hindi magpapatuloy sa susunod na buwan ang anumang matitirang balanse.
- **Pangangalaga ng Ngipin:** Sinasaklaw namin ang mga serbisyo sa ngipin, kabilang ang mga paglilinis, pasta, pustiso, pagsusuri sa bibig, fluoride na mga paggamot, at mga X-ray. May ilang mga serbisyo na sinasaklaw kapag bahagi ng paggamot ng isang pangunahing kundisyong medikal, tulad ng paninibagong pagbubuo ng panga pagkatapos ng isang pinsala o pagbubunot ng ngipin bago ang paggamot sa cancer. Ang mga karagdagang serbisyo ay makukuha sa pamamagitan ng Medi-Cal Dental Program.
- **Pangangalaga sa Paningin:** Kami ang magbabayad para sa mga karaniwang serbisyo sa pangangalaga sa mata kapag ibinigay ang mga ito sa pamamagitan ng aming network ng mga VSP na provider. Kabilang sa karaniwang mga benepisyo ang isang pagsusuri sa mata kada taon at hanggang sa \$500 para sa mga salamin sa mata (mga frame at lens) o mga contact lens tuwing dalawang taon. Mangyaring pumunta sa aming direktoryo ng provider upang makahanap ng doktor na malapit sa inyo.
- **Mga Serbisyo sa Suporta sa Bahay kasama ang Papa Pals:** Bilang isang miyembro, mayroon kang kakayahang makakuha ng hanggang sa 60 oras bawat taon ng suporta sa loob ng bahay mula sa Papa Pals. Ang sinuri at sinanay na mga kasamang ito ay tumutulong sa mga pang-araw-araw na gawain tulad ng transportasyon, pag-aalaga, teknolohiya, pag-unawa sa inyong mga benepisyo ng plano, magaan na gawain sa bahay, at, pakikipag-ugnayan sa lipunan.

24/7 na mga Serbisyo ng Suporta

Maaari kayong makatanggap ng tulong kahit kailan, sa araw o gabi, kabilang ang mga holiday. Libre ang lahat ng tawag. Narito ang maaari mong makuha nang 24/7:

- **Mga Serbisyo sa Miyembro:** Para sa anumang mga tanong o tulong na kailangan ninyo.
- **Nurse Advice Line:** Makipag-usap sa isang nurse tungkol sa inyong mga alalahanin sa kalusugan.
- **Mga Telehealth na Pagkonsulta:** Makipag-usap sa isang doktor sa pamamagitan ng telepono o video nang hindi umaalis sa bahay.

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.

Pagsisimula

Upang makapagsimula, kumpletuhin ang isang Pagtatasa sa Panganib sa Kalusugan (Health Risk Assessment, HRA). Makakatulong ito sa amin na makagawa ng pinasadyang 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. Tawagan kami ngayon upang kumpletuhin ang inyong pagsusuri at gawin ang unang hakbang patungo sa mas maayos na kalusugan.

Mga Karagdagang Mapagkukunan

Lubos na pakinabangan ang L.A. Care Medicare Plus sa pamamagitan ng pagsisiyasat sa mga karagdagang mapagkukunang ito:

- **Mga Tulong sa Pangangailangang Panlipunan:** Ikinokonekta kayo ng Link ng Komunidad ng L.A. Care 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 sentrong ito ay nag-aalok ng mga serbisyo ng suporta, pagkain, at iba't ibang mapagkukunan upang mapahusay ang inyong kalusugan at kapakanan. Magtalaga ng appointment sa pamamagitan ng pagtawag sa 1.877.287.6290 o kaya sa pagpunta samagtalaga **CommunityResourceCenterLA.org**.

Para sa higit pang impormasyon at upang makakuha ng mga materyales ng plano, pumunta sa **medicare.lacare.org** o kaya tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro sa 1.833.522.3767, TTY: 711, 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kasama ang mga holiday. May isang kinatawan na nakahandang tulungan kayo.

Naglakip kami ng isang Paano Makakuha ng Pangangalaga na magnet para sa refrigerator na may mahalagang impormasyon sa pakikipag-ugnayan para sa inyong kaginhawaan. Ilagay ito sa inyong refrigerator bilang paalala ng mga benepisyonang maaari ninyong makuha. Kung kailangan ninyo ng tulong, tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro sa 1.833.522.3767 (TTY: 711), na available nang 24/7, kasama ang mga holiday. Libre ang tawag.

Salamat sa pagpili sa L.A. Care Medicare Plus bilang inyong plano sa pangangalagang pangkalusugan. Taos-puso,

L.A. Care Medicare Plus

Tandaan: Ang mga alternatibong format ng dokumentong ito, gaya ng malaking titik, braille, at audio ay nang free. Tumawag sa 1.833.522.3767 (TTY: 711), 24/7, kasama ang mga holiday.



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

Gabay sa Resource ng Miyembro



Mangyaring gamitin ang gabay na ito upang maunawaan ang mga benepisyo ng 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**)

Pumunta sa aming Oryentasyon ng Miyembro at makakuha ng \$10 na Healthy Rewards Card!

Disclaimer sa Rewards Card: Ang mga miyembro ng L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) na dumalo nang personal sa 2025 na Oryentasyon ng Miyembro ng L.A. Care ay karapat-dapat na makatanggap ng Healthy Rewards card (may limitasyong isa para sa bawat taon).

Samahan kami sa isang kalapit na Resource Center ng Komunidad (Community Resource Center, CRC) ng L.A. Care para malaman kung paano makakuha ng higit pang mga benepisyo, serbisyo, at pangangalaga nang walang gastos sa inyo! Gamitin ang inyong benepisyo sa Papa para sa transportasyon papunta sa at pabalik mula sa kaganapan.

Huwag palampasin ang aming oryentasyon ng miyembro, kung saan magkakaroon ka ng pagkakataong makausap nang personal ang isang nakatalagang espesyalista sa benepisyo. Sa session na ito, maaari kayong matuto at magtanong ng tungkol sa inyong mga benepisyo sa 2025. Bibigyan kayo ng gabay ng aming espesyalista sa mga benepisyo ng L.A. Care Medicare Plus at ipapakita sa inyo kung paano pinakamahusay na makuha ang mga ito. Tawagan kami ngayon sa **1.833.748.0730** para sa higit pang impormasyon. Gusto naming maramdaman ninyo na suportado kayo at manatiling nakakonekta. Inaasahan naming makita kayo doon!

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. Sisiguraduhin ng inyong PCP na makukuha ninyo ang tamang pangangalaga, sa tamang lugar at sa tamang panahon. Ang inyong PCP ay magbibigay sa inyo ng referral 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 kayo ng L.A. Care Medicare Plus na ID card. Mangyaring panatilihin ito sa isang ligtas na lugar hanggang sa 1/1/2025. Simula sa 1/1/2025, maaari ninyong simulang gamitin ang inyong L.A. Care Medicare Plus na ID card. Pakitandaan na dalhin ang inyong L.A. Care Medicare Plus na Member ID Card at Medi-Cal Benefit Identification Card (BIC) kapag nagsasagawa ng mga pag-refill ng mga iniresetang gamot at sumasailalim ng mga serbisyong medikal.

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 member ID card para sa L.A. Care Medicare Plus, Identification Card para sa mga Benepisyo (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.

Kailan ako 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 magreresulta 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, kasama ang mga holiday.

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

Pumunta sa isang center para sa agarang pangangalaga kung hindi malubha ang inyong kundisyon, ngunit kailangan pa rin ng agarang atensyon. Maaaring makatulong ang agarang pangangalaga na maiwasang lumala ang inyong kundisyon. 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. Matautulungan din nila kayong hanapin ang pinakamalapit na center ng agarang pangangalaga.

Paano ko mahahanap ng agarang pangangalaga na malapit sa akin?

Upang makahanap ng sentro ng Agarang Pangangalaga na malapit sa inyo, pakitawagan ang **1.844.346.3874 (1.844.FIND.URG)**, 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, ikasama ang mga holiday.

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

Pumunta sa isang center para sa agarang pangangalaga kung hindi malubha ang inyong kundisyon, ngunit kailangan pa rin ng agarang atensyon. Maaaring makatulong ang agarang pangangalaga na maiwasang lumala ang inyong kundisyon. Kung hindi kayo sigurado kung kailangan ninyo ng agarang pangangalaga, tumawag sa Nurse Advice Line **1.800.249.3619** tumawag sa Nurse Advice Line **1.800.249.3619** (TTY: **711**), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang 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.

Paano ko mahahanap ng agarang pangangalaga na malapit sa akin?

Upang makahanap ng sentro ng Agarang Pangangalaga na malapit sa inyo, pakitawagan ang **1.844.346.3874 (1.844.FIND.URG)**, 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, ikasama ang mga holiday.

Hindi ninyo kailangan ng referral mula sa inyong PCP para sa pang-emergency na pangangalaga o kailangang-kailanga ng pangangalaga.

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

Hindi kayo dapat makatanggap ng bayarin para sa anumang sinasaklaw na serbisyo. Kung makakatanggap 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?

Nagmamalasakit 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
Departamento ng mga Serbisyo sa Miyembro
1200 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-apruba dapat ninyong kunin mula sa amin bago kayo makakuha ng partikular na serbisyo o gamot o makagamit ng wala sa network na provider.

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

Sinasakop lamang ng aming plano ang ilan sa mga serbisyong medikal na nasa network kung kukuha ang inyong doktor o iba pang nasa network na provider 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 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 Grupong Medikal 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 nila kayo sa unang 45 araw pagkatapos ninyong sumali sa aming plano para magsagawa ng isang bagay na tinatawag na Pagtatasa 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 mapagkukunan sa 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 programa ng pag-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 matutuhan 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 Grupong Medikal
- Pamahalaang ang inyong mga gamot, tingnan ang kasaysayan ng inyong gamot, maghanap ng parmasya, at i-access ang lahat ng iba pang mga benepisyo sa Parmasya
- I-access ang mga resource para sa Edukasyon sa Kalusugan
- 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
Chiropractor Acupuncture	American Specialty Health (ASH)
Fitness Gym	SilverSneakers®
Mga Serbisyo sa Suporta sa Bahay	Papa
Mga Over-the-Counter (OTC) na Bagay Healthy Foods/Grocery Tulong sa Utility Gas at the Pump	NationsBenefits®
Pangangalaga sa Paningin (Karaniwan)	VSP
Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-iisip	Carelon Behavioral Health
Mga Teknolohiyang Kaugnay sa Malayuang Pakikipag-ugnayan o Remote Access (Hotline sa Nursing)	Health Dialog
Mga Serbisyong Telehealth	Teladoc
Karaniwang Pangangalaga ng Ngipin	Liberty Dental



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)



Acupuncture at Chiropractic (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 sa 45 pagbisita (pinagsama) para sa karaniwang mga serbisyong chiropractic at acupuncture!

Ang mga serbisyo ay ibinibigay ng American Specialty Health (ASH). Dapat kayong gumamit ng nakakonstratang 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 – 1 kada taon
- Mga X-Ray – 1 kada taon
- Pagpapalinis – 1 kada taon
- Fluoride na Paggamot – 1 topical na paglalagay sa isang taon

Mga Kumprehensibong Serbisyo sa Ngipin:

- Pagpapanumbalik
- Endodontics– 1 kada ngipin kada buhay ng ngipin
- Periodontics
- Prosthodontics (Hindi Natatanggal at Natatanggal)
- Operasyon sa Bibig/Pag-operang Maxillofacial
- Mga Karagdagang Pangkalahatang 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. Ang mga tuntunin ng paunang pahintulot na nakalista sa Handbook ng Miyembro.

Para sa detalyadong listahan ng saklaw o dentistang provider na nasa network, maaari kayong pumunta sa 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.

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 mga 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, kama 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 provider. Ang mga pagsusuring ito ay nagsasabi sa inyo kung kailangan ninyo ng paggamot na medikal. Ang mga ito ay sakop bilang pangangalagang outpatient kapag kinukuha ninyo ang mga ito mula sa isang doktor, audiologist, o ibang kwalipikadong provider.

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!

Mag-pa-schedule 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 iniksyon para sa trangkaso, isang beses bawat panahon ng trangkaso sa taglagas at taglamig (mas maraming iniksyon para 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 sinuri at sinanay na mga kasama (mga Papa Pal), na nagdadala ng tulong sa harap na pinto. Nagbibigay sila ng tulong sa mga pang-araw-araw na aktibidad tulad ng transportasyon (sa mga appointment ng doktor, parmasya, o saanman na maaaring kailanganin mong puntahan), suporta sa pangangalaga, tulong sa teknolohiya, tulong sa pag-navigate sa mga benepisyo ng planong pangkalusugan, tulong sa light house, at siyempre, pakikipag-ugnayan sa lipunan.

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 Carelon 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.

Mga Benepisyong ng Prepaid Card na Allowance



Makakatanggap ka ng pinagsamang \$120 buwanang allowance na paunang ipapakarga sa iyong Benefits Mastercard® Prepaid Card. Hindi magro-roll over sa susunod na buwan ang anumang matitirang balanse. Ipapadala sa inyo sa pamamagitan ng koreo ang prepaid card at ang mga tagubilin sa kung papaano mai-activate ito. Makakatanggap din kayo ng mga katalogo ng OTC at Healthy Foods sa koreo.

Ang iyong pinagsamang buwanang allowance ay maaaring gamitin sa sumusunod na mga benepisyong:

- Healthy Foods / Grocery
- Tulong sa Utility
- Gasolina sa gasolinahan
- Mga Over-the-Counter (OTC) na bagay*

*Hindi benepisyong sa VBID ang OTC, gayunpaman, inaalok ito bilang Karagdagang benepisyong.

Para sa higit pang impormasyon kung paano gamitin ang mga benepisyong ito, makipag-ugnayan sa NationsBenefits® sa **1.833.571.7587** (TTY: **711**) o bisitahin ang NationsBenefits® sa **LACare.NationsBenefits.com**.

Inaprubahan ng Medicare ang L.A. Care Medicare Plus na magbigay ng mga benepisyong ito at 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.

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



Kung may panganib na kayo ay matumba o makaranas ng mga emergency sa bahay, maaari kayong maging kuwalipikado para sa isang Sistema ng Pagtugon sa Personal na Emergency, isang aparato na nagbibigay ng kakayahan sa mga miyembro na humingi ng tulong sa panahon ng isang emergency sa pamamagitan ng pagpindot ng isang button.

Kung mayroon kayong anumang tanong, mangyaring tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro sa **1.855.322.5007**, (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](https://www.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 sa 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, Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m.

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 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 mag-pa-schedule 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 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**

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. Boluntaryo ito at malaya ninyong matatanggi 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 pahusayin ang mga plano ng Medicare Advantage.

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.

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 2025 na L.A. Care *Medicare Plus* na plano, tulad ng kumpletong listahan ng Mga Provider, mga Botika, Listahan ng mga Saklaw na Gamot (Formulary) at Handbook ng Miyembro sa **medicare.larcare.org**.

Ang lahat ng inyong mahalagang saklaw sa 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 seksiyon ng 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 Saklaw na Gamot (Formulary)* sa seksiyon ng Miyembro



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

- I-download ang aming buong *Handbook ng Miyembro* sa seksiyon ng 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, kabilang ang mga holiday**.

Maaari ninyong tingnan o hilingin sa amin ang 2025 na *Direktoryo ng Provider/Parmasya, Listahan ng Mga Saklaw na Gamot (Formulary) at Handbook ng Miyembro* simula sa **Oktubre 15, 2024**.

Makukuha ninyo ang dokumentong ito nang libre sa iba pang format, gaya ng malaking 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.



Abiso sa Mga Kasanayan sa Pagkapribado

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 MAGKAKARON 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 pagprotektang 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 pahusayin 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 pagrotekta 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 namin

pinapanatiling ligtas ang PHI ay ang paniniguro na ligtas ang mga tanggapan at naka-lock ang mga lamesa, at mga filing cabinet, ang mga computer at elektronikong device ay protektado ng password, at ang mga tauhan lamang na nangangailangan ng impormasyon upang magawa ang kanilang trabaho ang tanging binibigyan ng kakayahang makuha ito. Kung saan iniaatas ng batas, kapag nakikipagtulungan sa amin ang aming mga partner sa negosyo, kailangan din nilang protektahan ang pagkapribado 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;
- Petsa ng kapanganakan
- Natatanggap na pangangalaga at paggamot;
- Kasaysayan ng kalusugan;
- Ang halaga ng/bayad sa pangangalaga;
- Lahi/etnisidad;
- Wika;
- Sekswal na itinalaga sa kapanganakan;
- Kinikilalang kasarian;
- Sekswal na oryentasyon; at
- Mga panghalip (pronouns).

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 mapatakbo ang aming organisasyon at makipag-ugnayan sa inyo kapag kinakailangan, halimbawa para sa mga audit, pagpapahusay ng kalidad, pamamahala ng pangangalaga, pangangasiwa ng pangangalaga, at mga pang-araw-araw na paggana. 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 reaksiyon 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 tagapangalaga 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 tumatawag, 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 tagapangalaga 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 tagapangalaga 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 mga materyal na pang-edukasyon, 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 tagubiling “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 ibinigay 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 ibinigay 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 prinoseso 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 talaang medikal, 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 talaang medikal.

- **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 tagapangalaga, 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 katayuan na pagiging isang tagapangalaga. Kakailanganin ninyo o ng inyong tagapangalagang kumpletuhin ang isang nakasulat na pagpapahintulot, mangyaring makipag-ugnayan sa amin sa numero sa ibaba upang malaman kung paano ito gawin.

IX. Mga Sensitibong Serbisyo

Ang isang Miyembro na maaaring magpahintulot na tumanggap ng mga sensitibong serbisyo ay hindi kinakailangang humingi ng pahintulot mula sa sinumang iba pang miyembro upang makatanggap ng mga sensitibong serbisyo o magsumite ng claim para sa mga sensitibong serbisyo. Idedrekta ng L.A. Care ang pakikipag-ugnayan tungkol sa mga sensitibong serbisyo sa alternatibong itinalagang address ng miyembro na pagpapadalhan ng liham, sa kanyang email address, o sa numero ng telepono o, kung walang itinalagang patutunguhan, sa pangalan ng miyembro sa address o numero ng telepono na nasa file. Hindi dapat magbunyag ang L.A. Care ng medikal na impormasyong nauugnay sa mga sensitibong serbisyo sa sinumang iba pang miyembro nang walang ipinapahayag na nakasulat na pahintulot mula sa miyembrong tumatanggap ng pangangalaga. Tatanggap ang L.A. Care ng mga kahilingan para sa kompidensiyal na pakikipag-ugnayan sa anyo at uri na hinihiling, kung madali itong makukuha sa hiniling na anyo at uri, o sa mga alternatibong lokasyon. Ang kahilingan ng isang miyembro para sa kompidensiyal na pakikipag-ugnayan na nauugnay sa mga sensitibong serbisyo ay mananatiling may bisa hanggang sa baguhin ng miyembro ang kahilingan o magsumite ng bagong kahilingan para sa mga kompidensiyal na pakikipag-ugnayan.

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.

X. 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
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017
Telepono: **1.888.839.9909**
TTY/TDD: **711**

Maaari din kayong makipag-ugnayan sa:

Departamento ng Mga Serbisyo para sa Kalusugan at Tao sa Estados Unidos
(U.S. Department of Health and Human Services), Office of Civil Rights sa pamamagitan

ng pagpunta sa **www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/complaints/**

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

Tanggapan ng Pagsunod sa HIPAA ng Departamento ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan ng California (California Department of Health Care Services Office of HIPAA Compliance) sa pamamagitan ng pagpunta sa **dhcs.ca.gov**

XI. 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 11/01/22.

XIII. 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), malaking titik, audio, o iba pang alternatibong format (kapag hiniling) nang libre, mangyaring tawagan o sulatan kami sa:

L.A. Care Member Services
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017
Telepono: **1.888.839.9909**
TTY/TDD: **711**

o

L.A. Care Privacy Officer
L.A. Care Health Plan
1200 West 7th Street, Los Angeles, CA 90017
Telepono: **1.888.839.9909**
TTY/TDD: 711
Email: **PrivacyOfficer@lacare.org**

Abiso Tungkol sa Hindi Pandidiskrimina

ABISO TUNGKOL SA 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 kasarian, lahi, kulay, relihiyon, angkan, bansang pinagmulan, pagkakakilanlan ng pangkat-etniko, edad, kapansanan sa pag-iisip, pisikal na kapansanan, medikal na kundisyon, henetikong 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, malaking 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
Departamento ng mga Serbisyo sa Miyembro
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017
1-833-522-3767 TTY: 711

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 Pangunahing Opisyal ng Pagsunod 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 sa 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
Pagnunahing Opisyal ng Pagsunod
1200 West 7th Street,
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:

Departamento ng Mga Serbisyo para sa Kalusugan at Tao ng U.S.
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Makakakuha ng mga form ng reklamo sa

<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/complaint-process/index.html>.

- Elektronikong paraan: Bisitahin ang Portal para sa Pagreklamo 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.

Abiso ng Pagiging Available

English Tagline

ATTENTION: If you need help in your language, call **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-833-522-3767** (TTY: **711**). These services are free.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ

تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة

هذه الخدمات مجانية. (TTY: **711**) بطريقة بريل والخط الكبير. اتصل بـ **3767-522-833-1**

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք

1-833-522-3767 (TTY: **711**): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ

հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու

խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք **1-833-522-3767** (TTY: **711**): Այդ

ծառայություններն անվճար են:

简体中文标语 (Chinese)

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 **1-833-522-3767** (TTY: **711**)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 **1-833-522-3767** (TTY: **711**)。这些服务都是免费的。

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-833-522-3767** (TTY: **711**)।

ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ

ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-833-522-3767** (TTY: **711**)। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

हदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-833-522-3767**

(TTY: **711**) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और

बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-833-522-3767** (TTY: **711**) पर कॉल करें। ये सेवाएं निः

शुल्क हैं।



Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は **1-833-522-3767** (TTY: **711**) へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 **1-833-522-3767** (TTY: **711**) へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1-833-522-3767** (TTY: **711**) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-833-522-3767** (TTY: **711**) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໄດ້ທາດ **1-833-522-3767** (TTY: **711**). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ມີອັກສອນນູແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໄດ້ທາດ **1-833-522-3767** (TTY: **711**). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Liouh lorx jauvlouc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hlou mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ៖ បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-833-522-3767** (TTY: **711**)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធុស សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-833-522-3767** (TTY: **711**)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

مطلب به زبان فارسی (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با

های خط ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌تماس بگیرید. کمک (TTY: **711**) **3767-522-833-1** تماس بگیرید. این خدمات رایگان (TTY: **711**) بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **3767-522-833-1** شوند ارائه می.

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-833-522-3767** (TTY: **711**). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Libre ang mga serbisyonang ito.



แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-833-522-3767 (TTY: 711)** นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-833-522-3767 (TTY: 711)** ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-833-522-3767 (TTY: 711)**. Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1-833-522-3767 (TTY: 711)**. Ці послуги безкоштовні.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1-833-522-3767 (TTY: 711)**. Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1-833-522-3767 (TTY: 711)**. Các dịch vụ này đều miễn phí.

2025 Kalendaryo

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





L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

Enero — Manigong Bagong Taon

MAHALAGA: Kung isa kayong bagong miyembro, mangyaring kumpletuhin ang inyong pagtatasa sa Panganib sa Kalusugan. Tumawag sa L.A. Care Medicare Plus sa **1.844.522.3767** (TTY: **711**), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kasama ang mga holiday upang kumpletuhin ang inyong Pagtatasa sa Panganib sa Kalusugan.

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



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



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 inyong presyon ng dugo kung masyado itong mataas.

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



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



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 bato!

Linggo	Lunes	Martes	Miyerkules
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30	31		



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



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
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



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

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



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

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



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

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
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30

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 pagsuot 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
3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26
31		



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

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
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



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

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
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	

1. **Kumain at Uminom ng Masustansya**— tulad ng mga prutas, gulay, whole grain, karneng walang taba, low-fat dairy product at tubig.
2. **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.
3. **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.
4. **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.

5. **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.
6. **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
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27



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
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29



Huwebes	Biyernes	Sabado
2	3	4
9	10	11
16	17	18
23	24	25
30	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
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30			

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 kabisig ang inyong timbang.

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



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

Disyembre

Happy Holidays — Salamat sa pagiging Miyembro ng L.A. Care Medicare Plus para sa 2025!

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



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



1.833.LAC.DSNP (522.3767) | TTY: 711



medicare.lacare.org