blue california

Promise Health Plan

Pag-uusap ng Pangangalagang Kalusugan

Spring o Tagsibol 2024

A5476MDC-LA-TA_0324

Medi_24_104_LA-TA_ IA021524

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

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

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

Masustansya at masasarap na mga pagkain na tipid sa budget

Hindi kailangang maging mahal ang pagpapakain ng masusustansyang pagkain sa inyong pamilya. Ang susi ay ang pag-stock ng masusustansyang mga sangkap tulad ng mga de-latang beans, whole grain tulad ng brown rice, at iba't ibang mga de-latang at frozen na gulay. Pumili ng mga low-salt o low-sodium na opsyon.

Pagkatapos ay kumuha ng ilang mga sariwang prutas at gulay, kasama ang mga produktong dairy tulad ng low-fat cheese at plain na yogurt.

Narito ang ilang mga pagkaing mabilis gawin at masustansya.

Bean at cheese tostadas

Paghaluin ang mga de-latang beans (kidney o black), mga de-latang kamatis, at na-grate na low-fat cheese sa isang mangkok. Lagyan ng sariwang cilantro. Ilagay ang mga corn tortilla sa isang kawali, at idagdag ang ilan sa mixture sa bawat isa. I-bake sa oven hanggang sa matunaw ang keso. Lagyan ng salsa at plain na yogurt sa ibabaw.

Bakit ito masustansya: Mahusay na mapagkukunan ng fiber at protina ang beans sa iyong diyeta. Mayaman sa vitamin C ang kamatis.

Baked na patatas na may mga topping

Mag-bake ng patatas sa oven. Ihain kasama ang steamed na broccoli at low-fat cheddar cheese o black beans, salsa, at avocado.

Bakit ito masustansya: Mahusay na mapagkukunan ng potassium, vitamin C, at fiber ang mga patatas (kainin ito nang may balat). Ginagawang nakakabusog na pagkain ng mga topping ang baked na mga patatas.

Relyenong dinner omelet

Gumawa ng isang malaking omelet. Lagyan ito ng iba't ibang mga lutong gulay, kabilang ang mga paminta, kalabasa, broccoli, spinach, at mga kamatis. Magdagdag ng low-fat cheddar o mozzarella cheese.

Bakit ito masustansya: Mahusay na mapagkukunan ng protina ang mga itlog. Mayaman sa mga vitamin at fiber at mababa sa calories ang mga gulay.

Grain bowl

Magluto ng brown rice o iba pang whole grain tulad ng quinoa. Ihain sa isang mangkok na may inihaw na kalabasa, talong, kabute, o paminta. Magdagdag ng spinach o kale, kasama ang chickpeas o de-latang tuna. Lagyan ng olive oil, herbs, at suka.

Bakit ito masustansya: Ito ay pagkaing mayaman sa fiber na kinabibilangan ng protina, whole grains, at mga gulay. Ang olive oil ay isang taba na mabuti para sa puso.

Mga serbisyo ng pantry ng pagkain

Ang aming L.A. Care at Blue Shield Promise Community Centers ay namamahagi ng mga libreng item sa grocery sa isang lingguhan o buwanang batayan. Para sa mga lokasyon, i-scan ang code na ito o bisitahin ang **communityresourcecenterla.org**.

Paano makipag-usap sa inyong teenager tungkol sa kalusugan ng isip

Hindi nakakagulat na maraming kabataan ngayon ang nahihirapan sa kanilang kagalingan. Sa katunayan, 42% ng mga mag-aaral sa mataas na paaralan sa Estados Unidos ang nagsasabing karaniwan silang nakakaramdam ng lungkot o kawalang pag-asa. At 29% ang nagsasabing hindi mabuti ang kalusugan ng kanilang isip.

Ano ang nasa likod ng mga nakakabahalang numerong ito? Nahaharap ang mga teenager ngayon sa maraming pressure na maaaring magdulot sa kanila na makaramdam ng pagkabalisa o lungkot. May pressure sa paaralan, social media, pagbabalanse sa mga part-time na trabaho, pressure sa kaibigan, at iba pa.

Susi ang pagsisimula ng isang pag-uusap sa inyong teenager. “Para sa mga kabataang nahihirapan, napakahalaga ang pakiramdam na nakikita, naiintindihan, at na may taong nagmamalasakit sa inyo,” sabi ni David Bond, direktor ng kalusugan ng pag-uugali para sa Blue Shield of California.

Mga senyales na maaaring kailangan ng inyong anak ng tulong

Ang mga teenager na nalulumbay o balisa ay karaniwang nagpapakita ng mga senyales na may mali, kasama ang:

- Mga pagbabago sa pagtulog, timbang, o mga gawi sa pagkain
- Tila walang pag-asa o malungkot sa lahat ng oras
- Kawalan ng interes sa mga bagay na kinagigiliwan nila nuon, tulad ng sports o na kasama ang mga kaibigan
- Tila lumalayo sa mga kaibigan at pamilya
- Nahihirapang maka-focus o makinig
- Lubhang nag-aalala tungkol sa mga bagay, o may mga takot na hindi nila kayang tanggalin
- Nagagalit sa iyo nang walang dahilan

988 Suicide at Crisis Lifeline

Naiisip niyo ba o ng taong mahal ninyo ang pagpapakamatay? Tumawag, mag-text, o mag-chat sa **988** upang kumonekta sa national Suicide at Crisis Lifeline. Available ang tulong nang 24/7.

Maaaring walang ibig sabihin ang isa sa mga palatandaan na ito kung mag-isa lang ito. Ngunit kung ito ay isang pattern o pakiramdam mo ay may mali, oras na para makipag-usap.

Ano ang dapat sabihin at gawin
Sabihin sa inyong teenager kung ano ang inyong napansin. Pagkatapos ay makinig sa kanila. Makakatulong ito sa inyong anak na makaramdam na nauunawaan sila. Ipaalam sa kanila na hindi sila nag-iisa at maaari silang maging mas mabuti.

Ang pinakamagandang lugar para humingi ng tulong ay sa pamamagitan ng provider ng inyong anak. Humaharap ang mga doktor ng mga bata ng mga isyu sa kalusugan ng isip sa lahat ng oras. Maaari rin kayong tumawag sa aming mga serbisyo para sa kalusugan ng pag-uugali upang makahanap ng suporta sa kalusugan ng isip na tama para sa inyong teenager: **(855) 765-9701 (TTY: 711)**, 8 a.m. hanggang 6 p.m., Lunes hanggang Biyernes.

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

Pinakabagong balita tungkol sa long COVID

Ilang buwan na ang nakalipas mula noong nagkaroon kayo ng COVID-19. Pero nakakaramdam pa rin kayo ng sobrang pagod at laging inuubo. Baka mayroon kayong long o mahabang COVID.

Karamihan sa mga tao ay gumagaling mula sa impeksyon sa COVID-19 sa loob ng ilang araw o linggo. Ngunit ang ilan ay may mga sintomas na mas tumatagal. Narito ang mga sagot sa apat na katanungan tungkol sa kondisyon.

1. Ano ang long COVID?
Ang mga taong may long COVID ay mayroon pa ring hindi bababa sa isang sintomas sa isang buwan pagkatapos ng kanilang orihinal na impeksyon, o nagkaroon sila ng mga bagong sintomas. Ito ay totoo kahit na mayroon silang isang hindi gaanong malalang kaso. Maaaring tumagal ang mga sintomas nang ilang buwan o puwede ring taon.

Hindi sigurado ang mga siyentipiko kung bakit nagkakaroon ang ibang tao ng long COVID. Ang alam nila ay ang long COVID ay maaaring makaapekto sa kahit anong bahagi ng inyong katawan, mula sa inyong utak hanggang sa inyong mga paa.

2. Ano ang mga sintomas ng long COVID?
Dahil maaaring makaapekto ito sa inyong buong katawan, mayroong mahabang listahan ng mga sintomas. May ilan lamang sa mga ito ang maraming tao. Kalakip sa mga karaniwang sintomas ang pakiramdam na pagod o hapo, pangangapos ng hininga, brain fog, pagkawala ng pang-amoy o panlasa, mabilis na pagtibok ng puso, at ubo na hindi nawawala.

Mga Mapagkukunan: National Institutes of Health; Centers for Disease Control and Prevention; Mayo Clinic

3. Sino ang pinakananganganib na makakuha nito?
Kahit sino ay maaaring makakuha ng long COVID, pero may ilang grupo na nasa mas mataas na panganib. Kabilang dito ang mga:

- Mga taong naospital o nagkaroon ng talagang malalang kaso ng COVID-19
- Mga taong may pinag-uugatang kondisyon ng kalusugan, gaya ng hika o diabetes
- Mga taong hindi nagpabakuna ng COVID-19
- Mga taong nagkaroon ng COVID-19 nang higit sa isang beses
- Mga taong may Hispanic o Latino heritage

4. Maaari ba ninyong maiwasan ang long COVID?
Ang pinakamahusay na paraan ay manatiling napapanahon sa mga bakuna at booster ng COVID-19. Makakatulong ito sa iyo na maiwasan na muling ma-impeksyon (o ma-impeksyon nang unang beses). Kung mas nanganganib kayo, gumawa ng mga karagdagang hakbang tulad ng pagsusuot ng mask at regular na paghuhugas ng inyong mga kamay.

Kung pinaghihinalaan ninyong mayroon kayong long COVID, makipag-usap sa inyong provider. Wala pang nag-iisang paggamot para sa kondisyong ito, ngunit maaaring gumawa ang inyong doktor ng plano upang gamutin ang inyong mga partikular na sintomas.

Makuha ang inyong GED nang walang bayad

Ang mga miyembro ng Blue Shield Promise ay may access sa GEDWorks™, isang espesyal na programa na makakatulong sa inyong makuha ang inyong diploma sa pagiging katumbas ng mataas na paaralan. Alamin ang higit pa sa **blueshieldca.com/GEDworks**.

Magtanong kay Dr. Nuovo

Nag-aalala tungkol sa pagpunta sa doktor?

Payo ng eksperto mula kay Jennifer Nuovo, M.D., ang chief medical officer para sa Blue Shield of California Promise Health Plan

Q Hindi ko gustong pumupunta sa doktor. Pakiramdam ko ay hindi sila nakikinig sa akin o hindi nila napapaliwanag ang mga bagay nang malinaw. Ano ang dapat kong gawin?

A Maraming dahilan kung bakit ang mga pagbisita sa isang doktor ay maaaring hindi kumportable. Minsan ito ay isang hadlang sa wika o kultura. Maaari rin itong pakiramdam na wala kang sapat na oras. Maraming kailangang gawin ang mga doktor sa panahon ng isang appointment, na maaaring hindi magkasabay sa kung ano ang gusto ninyong talakayin.

Upang masulit ang inyong oras, pumunta nang handa. Narito kung paano ito gawin.

Isulat ang inyong mga tanong nang maaga. Mahirap tandaan kung ano ang sasabihin kapag kayo ay nasa exam table. Kaya, isulat ang limang pinakamahalagang bagay na dapat talakayin. Kung isa itong bagong isyu sa kalusugan, tumutok sa kung kailan nagsimula ang inyong mga sintomas, gaano kadalas ninyo nararamdaman ang mga ito, at kung bumubuti o mas lumala ang mga ito.

Dalhin ang inyong mga gamot. Kasama rito ang lahat ng gamot na iniinom ninyo, kahit na paminsan-minsan lang kayo umiinom ng ilan sa mga ito. Kasama rin ang mga vitamin at supplement. Maaari rin kayong magsulat ng isang listahan o kumuha ng larawan ng bawat gamot gamit ang inyong smartphone.

Magsalita nang malaya. Magandang maging tapat sa inyong provider, kahit na mayroon kayong nakakahiyang sintomas. At huwag mahiyang hilingin sa inyong doktor na ipaliwanag ang isang bagay sa ibang paraan kung hindi sila malinaw o gumagamit ng mga terminong medikal.

Magdala ng suporta. Magpa-schedule ng interpreter para makapunta sa inyong appointment. Maaari rin kayong magsama ng isang mahal sa buhay upang magtanong at alamin kung paano kayo maaalagaan kung kinakailangan. At kung nais ninyo ng tulong sa paghahanap ng bagong provider, tumawag sa Customer Service sa **(800) 605-2556 (TTY: 711)**, 8 a.m. hanggang 6 p.m., Lunes hanggang Biyernes.

Humingi ng follow-up. Kung walang oras para talakayin ang bawat paksa, sabihin sa doktor o nurse bago umalis. Pagkatapos ay maaari ninyong pag-isipan kung ano ang susunod.

Mga materyal para sa edukasyon sa kalusugan

Makakakuha kayo ng mga paunawa sa mga benepisyo at mga brochure ukol sa kalusugan sa inyong gustong wika o sa mga alternatibong format. Tawagan ang Customer Service sa **(800) 605-2556 (TTY: 711)**, 8 a.m. hanggang 6 p.m., Lunes hanggang Biyernes. Maaari ninyo ring ma-access ang aming bagong aklatan ng kalusugan sa pamamagitan ng pag-scan ng code na ito gamit ang inyong smartphone o sa pamamagitan ng pagbisita sa **blueshieldca.com/healthedduationlibrary.**

Malalaman ba ninyo kung mataas ang presyon ng inyong dugo?

Maaaring hindi ninyo iniisip ang presyon ng dugo hanggang sa masuri ito ng inyong doktor. Gayunpaman, halos kalahati ng lahat ng nasa hustong gulang sa Estados Unidos ay may mataas na presyon ng dugo, na kilala rin bilang alta presyon. At 1 lamang sa 4 sa kanila ang may kontrol dito.

Karaniwang walang anumang sintomas o palatandaan ang mataas na presyon ng dugo. Ngunit maaari itong makapinsala sa maraming bahagi ng inyong katawan, kabilang ang inyong puso, utak, mata, at mga bato. Dinaragdagan din nito ang inyong panganib ng atake sa puso at stroke.

Ang magandang balita? Nagagamot ang mataas na presyon ng dugo. Kaya mahalagang malaman kung mayroon kayo nito o wala.

Maaaring sabihin sa inyo ng inyong doktor kung mataas ang presyon ng inyong dugo. Ang presyon ng dugo ay ang puwersa ng inyong dugo na tumutulak sa mga dingding ng inyong artery. Mas mababa sa 120/80

ang normal na presyon ng dugo. Kapag ang inyong mga numero ay mas mataas kaysa rito, nangangahulugan itong mayroon kayong elevated o mataas na presyon ng dugo.

Mas malamang na magkaroon ng mataas na presyon ng dugo ang ilang tao. May ilang mga kadahilanan na maaaring magpataas sa posibilidad ng pagkakaroon ninyo nito. Ang ilan ay wala kayong kontrol, kabilang ang:

- **Inyong edad:** Kapag mas matanda kayo, mas malamang na magkaroon kayo ng mataas na presyon ng dugo.
- **Inyong kasarian:** Mas maraming lalaki kaysa sa babae ang may mataas na presyon ng dugo, hanggang sa edad na 65.
- **Kasaysayan ng inyong pamilya:** Kung mayroon nito ang isa sa inyong mga magulang o isang kapatid, maaari ring mayroon kayo nito.
- **Inyong lahi o etnisidad:** Mas karaniwang may mataas na presyon ng dugo ang mga African American at Hispanic na nasa hustong gulang kaysa sa mga puti o Asian American na nasa hustong gulang.

Makakatulong ang mga malulusog na gawi. Makakatulong ang mga pagbabago sa pamumuhay na panatilihing nasa malusog na hanay ang inyong mga numero. Ilan sa mga makabuluhang hakbang ang:

- **Dalasan ang paggalaw.** Magkaroon ng regular na pisikal na aktibidad, tulad ng paglalakad araw-araw.
- **Panatilihin ang malusog na timbang.** Ang pagiging labis ang timbang o labis na mataba ay nagtataas ng mga posibilidad na magkaroon ng mataas na presyon ng dugo.
- **Bawasan ang mga maaalat na pagkain.** At huwag uminom ng masyadong maraming alak.
- **Kung naninigarilyo kayo, huminto.** Masama ito para sa inyong baga at masama para sa presyon ng inyong dugo.

Ipa-check ang presyon ng inyong dugo nang hindi bababa sa isang beses sa isang taon. Susukatin ito ng inyong provider sa inyong taunang pisikal. Kung elevated o mataas ito, papayuhan kayo ng inyong doktor kung paano gumawa ng malulusog na pagbabago, gaya ng paggawa ng mas maraming pisikal na aktibidad at pagkain nang tama.

Makakatulong din ang mga gamot. Kung inirereseta ang mga ito ng inyong doktor, tiyaking kunin ang mga ito, kahit na maayos ang pakiramdam ninyo. Pababababain ng mga ito ang inyong mga numero at makakatulong na maiwasan ang mga seryosong problema sa kalusugan.

Mga Mapagkukunan: Centers for Disease Control and Prevention; American Heart Association; National Heart, Lung, and Blood Institute

Narito kami para tumulong

Ang inyong kalusugan ang pinakamahalaga sa amin. Alam naming maaaring kumplikado ang pangangalagang pangkalusugan, at nakahanda ang aming pangkat ng Serbisyo sa Customer na sagutin ang inyong mga tanong, makinig sa inyong mga alalahanin, o tulungan kayong lutasin ang isang problema.

Maaari naming gawin ang mga bagay tulad ng:

- Tulungan kayong makakuha ng pahintulot
- Mag-ayos ng masasakyan papunta sa isang medikal na appointment
- Tulungan kayo kung makatanggap kayo ng pagsingil
- Sagutin ang tanong tungkol sa inyong plano
- Tulungan kayong maghanap ng bagong doktor

Tawagan ang aming pangkat ng Serbisyo sa Customer sa **(800) 605-2556 (TTY: 711)**, 8 a.m. hanggang 6 p.m., Lunes hanggang Biyernes.

Mamuhay ng mas malusog

Ang Wellvolution® ay isang digital na platform na may mga programang dinisenyo upang tulungan kayong kumain nang masustansya, magbawas ng timbang, huminto sa paninigarilyo, at bawasan ang stress. Dagdag pa, available ito sa inyong plano nang walang dagdag na bayad. Para sa karagdagang impormasyon, i-scan ang code na ito gamit ang inyong smartphone o bisitahin ang **wellvolution.com/medi-cal**.

Pag-renew ng Medi-Cal

Sinusuri ng county ang inyong pagiging karapat-dapat sa Medi-Cal taun-taon. Awtomatikong mare-renew ang inyong saklaw kung mabe-verify nila kayo sa electronic na paraan. Kung hindi, makakakuha kayo ng package sa pag-renew sa koreo. Ipaalam sa amin kung nabago ang inyong impormasyon sa pakikipag-ugnayan, upang manatili kayong naka-enroll. Tumawag sa **(855) 636-5251 (TTY: 711)**, 8 a.m. hanggang 6 p.m., Lunes hanggang Biyernes.

Mga serbisyo ng pagsasalin

Nag-aalok kami ng mga libreng serbisyo sa pagsasalin sa aming mga miyembro sa telepono at sa personal, kabilang ang ASL. Maaari kayong may interpreter sa appointment ng inyong doktor. Paki-schedule nang limang araw nang maaga. Available ang mga serbisyo sa telepono nang 24/7. Maaari rin kayong maghain ng karaingan kung hindi namin natutugunan ang inyong mga pangangailangan sa wika. Upang humiling, tumawag sa Serbisyo sa Customer sa **(800) 605-2556 (TTY: 711)**, 8 a.m. hanggang 6 p.m., Lunes hanggang Biyernes.

Mga programa sa edukasyon sa kalusugan

Nag-aalok kami ng mga klase na makakatulong sa inyong matuto na kumain nang mas masustansya, maging mas aktibo, at mas mahusay na pamahalaan ang inyong mga kondisyon sa kalusugan. Walang bayad para sumali. Maaari rin kayong makipag-usap sa isang Tagapagturo ng Kalusugan sa pamamagitan ng telepono upang makakuha ng indibidwal na tulong. Para sa karagdagang impormasyon, tumawag sa Serbisyo sa Customer sa **(800) 605-2556 (TTY: 711)**, 8 a.m. hanggang 6 p.m., Lunes hanggang Biyernes, at hanapin ang Departamento ng Edukasyong Pangkalusugan.

Directory ng mapagkukunan sa komunidad

Nag-aalok kami sa mga miyembro ng listahan ng mga mapagkukunan at mga ahensya sa komunidad. May impormasyon ito tungkol sa mga ahensya na makakatulong sa inyo sa mga problema tulad ng karahasan sa tahanan o pangangalaga ng nakatatanda. Kung gusto ninyo ng kopya, tumawag sa Serbisyo sa Customer sa **(800) 605-2556 (TTY: 711)**, 8 a.m. hanggang 6 p.m., Lunes hanggang Biyernes.

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

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

Ang Blue Shield of California Promise Health Plan ay isang independiyenteng lisensyado ng Blue Shield Association.