



Mahalagang Impormasyon tungkol sa Medi-Cal at COVID-19

Petsa:

Minamahal naming Benepisyaryo ng Medi-Cal:

Available ang mga serbisyo ng Medi-Cal!

Inaalala namin ang iyong kalusugan at kagalingan. Pinirmahan ng Gobernador ang mga kautusan para sa sa mga alituntunin ng pagdidistansya sa pagitan ng mga tao at pananatili sa bahay upang makatulong na mabawasan ang pagkalat ng COVID-19. Nais naming ipaalala sa iyo na maaari ka pa ring makakuha ng mga serbisyo ng Medi-Cal.

Ang Department of Health Care Services (DHCS o Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan) ay masusing nakasubaybay sa emerhensya sa pampublikong kalusugan na COVID-19. Nagsisikap kaming gawing mas madali para sa iyo ang makakuha ng pangangalaga at mga serbisyo na kailangan mo sa panahon ng krisis sa pampublikong kalusugan na ito. Bagama't ang paraan ng pagkuha ng pangangalaga ay maaaring nagbago sa ngayon para mapanatili kang ligtas, maaari ka pa ring makakuha ng mga serbisyong pangkalusugan.

Mga paraan para mapababa ang panganib sa iyo

Upang mabawasan ang iyong pagkakalantad sa COVID-19, isagawa ang mga sumusunod na hakbang na ito na inirerekomenda ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC o Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit) at ang California Department of Public Health (CDPH o Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng California):

- Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo.
- Linisin at disimpektahin ang mga ibabaw na hinahawakan mo araw-araw. Linisin muna ang mga ito gamit ang tubig at detergent o sabon. Pagkatapos, disimpektahin ang mga ito.
- Iwasang hawakan ang iyong mga mata, ilong, o bibig.
- Takpan ng tisyu o ng loob ng iyong siko ang mga pag-ubo o pagbahing. Pagkatapos, hugasan ang iyong mga kamay.
- Iwasan ang paglapit/pagdikit sa mga taong may sakit.
- Kung ikaw ay may lagnat o ubo, huwag munang pumasok sa trabaho o paaralan, at lumayo sa ibang tao.



State of California—Health and Human Services Agency
Department of Health Care Services



BRADLEY P. GILBERT, MD, MPP
DIRECTOR

GAVIN NEWSOM
GOVERNOR

- Kung naninigarilyo ka o nagve-vape, pag-isipang huminto. Ang mga naninigarilyo na may sakit sa бага o problema sa paghinga ay maaaring may mas mataas na panganib ng malubhang sakit. Para sa tulong sa paghinto, tumawag sa 1-800-NO-BUTTS. O bumisita sa www.nobutts.org.
- Sundin ang payo ng mga opisyal ng pampublikong kalusugan.
- Magsuot ng telang takip sa bibig (mask) kapag ikaw ay nasa labas o nasa mga pribadong lugar kasama ang mga taong hindi kasapi ng iyong sambahayan.

Mga paraan para mapamahalaan ang stress

Binabago ng emerhensya sa COVID-19 ang buhay nating lahat. Maaari kang nababalisa, nase-stress, nag-aalala, nalulungkot, naiinip, nalulumbay, nakakaramdam ng pagiging nag-iisa o pagkabigo. Hindi ka nag-iisa. Narito ang ilang paraan para makatulong na mapamahalaan ang stress:

- Magpahinga mula sa pagbabasa o sa panonood ng balita. Maaaring nakakalula ang mga balita tungkol sa virus.
- Manatiling nakikipag-ugnayan sa mga kaibigan, kapamilya, o ibang tao sa pamamagitan ng telepono, text, o internet.
- Maging mabuti sa iyong katawan. Kumain ng masustansyang pagkain, mag-ehersisyo kung maaari, at iwasan ang labis na alak.
- Tawagan ang iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan kung napipigilan ka ng iyong pagkabalisa para isagawa ang pang-araw-araw na mga aktibidad.
- Humingi ng tulong sa iyong mga tagapagkaloob ng planong pangkalusugan at pangangalagang pangkalusugan kung kailangan mo ng mga serbisyo ng Medi-Cal sa pangkaisipang kalusugan o paggamit ng droga/alak. Para malaman ang higit pa, basahin ang **Ika-19 na Tanong** sa ibaba sa Mga Madalas Itanong o Frequently Asked Questions (FAQ).
- Tandaan na maaari kang makakuha ng maraming serbisyo sa pangkaisipang kalusugan at paggamit ng droga/alak sa pamamagitan ng telepono o video na telehealth upang hindi mo kailanganing pumunta sa isang tanggapan.

Saan maaaring malaman pa ang tungkol dito

Upang malaman pa ang tungkol sa COVID-19 at para matulungan kang malampasan ang mahirap na panahong ito, pumunta sa:

- Website ng CDPH sa www.cdph.ca.gov
 - Website ng DHCS sa www.dhcs.ca.gov
 - Website sa COVID-19 ng Estado sa www.covid19.ca.gov
-



State of California—Health and Human Services Agency
Department of Health Care Services



BRADLEY P. GILBERT, MD, MPP
DIRECTOR

GAVIN NEWSOM
GOVERNOR

Para sa mga sanggunian sa emosyonal na suporta, kagalingan at mga paraan sa pamamahala ng stress, pumunta sa: www.covid19.ca.gov/manage-stress-for-health.

Para sa mga tanong tungkol sa iyong pagiging kwalipikado sa Medi-Cal, tawagan ang iyong lokal na tanggapan ng Medi-Cal sa county.

Maaari mong mahanap ang mga numero ng telepono sa <http://dhcs.ca.gov/COL>. O tawagan ang Helpline para sa mga Miyembro at Tagapagkaloob ng Medi-Cal sa 1-800-541-5555.

Kung ikaw ay nasasailalim sa plano para sa pinamamahalaang pangangalaga (managed care plan) ng Medi-Cal, maaari kang tulungan ng iyong plan na makahanap ng doktor o lugar na mapupuntahan para sa pangangalagang medikal. Maaari mo ring basahin ang iyong handbook ng miyembro, pumunta sa website ng iyong plano para sa pinamamahalaang pangangalaga, o tawagan ang Linya ng plan mo para sa mga Serbisyo sa Miyembro o Payo ng Nars. Maaari mong makita ang mga numero ng telepono na ito sa iyong Card ng Pagkakakilanlan ng Miyembro.

Kung nakukuha mo ang iyong mga serbisyong Medi-Cal sa fee-for-service na Medi-Cal at hindi nasasailalim sa isang planong pangkalusugan ng Medi-Cal, maaari kang makipag-usap sa isang nars sa pamamagitan ng Medi-Nurse. Tawagan ang Linya para sa COVID ng DHCS sa 1-877-409-9052.

Mga Madalas Itanong o Frequently Asked Questions (FAQ)

Pagiging Kwalipikado

1. Matatapos ba ang mga benepisyo ko sa Medi-Cal sa panahon ng emerhensya ng COVID-19?

Hindi. Noong Marso, nagbigay ng kautusan si Gobernador Gavin Newsom upang tiyakin na patuloy na makakakuha ang mga tao ng Medi-Cal, CalFresh, California Work Opportunity and Responsibility to Kids, Cash Assistance Program for Immigrants, California Food Assistance Program, at/o In-Home Supportive Services. Mababasa mo ang kautusan ng Gobernador sa www.gov.ca.gov/wp-content/uploads/2020/03/3.17.20-N-29-20-EO.pdf.

Kung may Medi-Cal ka, hindi mawawala ang iyong Medi-Cal sa panahon ng emerhensya sa COVID-19. Para sa mga hindi kasama, basahin ang Ika-4 na Tanong sa Mga Madalas Itanong o Frequently Asked Questions (FAQ).

2. Nakakuha ako ng Medi-Cal renewal packet. Ano ang dapat kong gawin para patuloy na makakuha ng mga benepisyo ng Medi-Cal?

Kung ang petsa ng iyong pag-renew ay Marso 2020 o lampas pa, wala kang kailangang gawin ngayon. Patuloy kang makakakuha ng Medi-Cal hanggang matapos ang kautusan ng Gobernador, anuman ang petsa ng iyong pag-renew o anuman ang mga pagbabagong iniulat mo. Maaari mong ipadala ang iyong impormasyon sa pag-renew, ngunit maaaring hindi ito kaagad iproseso ng kawani sa iyong county.

3. Nakuha ko ang aking bayad na pampasigla sa naging epekto sa ekonomiya mula sa Internal Revenue Service (IRS). Ibibilang ba ito na kita at maaapektuhan ba ang aking pagiging kwalipikado sa Medi-Cal?

Hindi. Hindi itinuturing na kita ang bayad na pampasigla sa naging epekto sa ekonomiya ng COVID-19 na mula sa pederal na pamahalaan. Hindi nito maaapektuhan ang iyong pagiging kwalipikado sa Medi-Cal.

4. Maaari ba akong mawalan ng Medi-Cal sa anumang paraan sa panahon ng emerhensya sa COVID-19?

Oo. Maaaring matapos ang Medi-Cal kung:

- Mamatay ka.
- Lumisan ka mula sa estado.
- Sinabi mo sa iyong kawani ng Medi-Cal na hindi mo na nais ang Medi-Cal.

5. Kailangan ko bang tawagan ang aking lokal na tanggapan ng Medi-Cal sa

Mga Madalas Itanong o Frequently Asked Questions (FAQ)

county upang tiyakin na patuloy akong makakatanggap ng Medi-Cal sa panahon ng emerhensya ng COVID-19?

Hindi. Ngunit dapat mong tawagan ang iyong lokal na tanggapan sa county kung hindi gumagana ang iyong Medi-Cal, lumipat ka sa ibang county, o kailangan mong mag-ulat ng pagbabago na maaaring dahilan para maging kwalipikado ka para sa isang programa nang may higit na mga benepisyo.

Maaaring sarado ang ilang tanggapan ng Medi-Cal sa county para sa mga personal na serbisyo sa ngayon.

Maaari ka pa ring makipag-ugnay sa kanila sa pamamagitan ng telepono, sulat, email, o online. Makikita mo ang impormasyon sa lokal ng tanggapan ng iyong county sa <http://dhcs.ca.gov/COL>. O tawagan ang Helpline para sa Miyembro at Tagapagkaloob ng Medi-Cal sa 1-800-541-5555 (TTY 1-800-430-7077). Sa labas ng California, tumawag sa 1-916-636-1980.

6. Paano kung hindi ko kayang bayaran ang aking premium (halaga) ng Medi-Cal?

Kung hindi mo kayang bayaran ang iyong premium para sa Medi-Cal sa panahon ng emerhensya ng COVID-19, maaari kang tumawag para mai-waive ang iyong premium (ihinto sa ngayon).

- Para sa mga programa para sa mga bata at buntis, tumawag sa 1-800-880-5305.
- Para sa Programa para sa 250 Porsiyentong May Kapansanang Nagtatrabaho (250 Percent Working Disabled Program), tawagan ang 1-916-445-9891.

Kung bumaba ang iyong ktia, maaari mo ring tawagan ang iyong kawani sa county. Tanungin kung kwalipikado ka para hindi magbayad ng premium.

Mga Benepisyo

7. Maaari ba akong makagawa ng appointment sa telepono o online?

Oo. Kung may telehealth ang iyong tagapagkaloob at natutugunan mo ang mga panuntunan para sa isang appointment sa telehealth, maaari kang makakuha ng maraming serbisyo sa Medi-Cal mula sa bahay. Kabilang sa telehealth ang mga appointment sa telepono o videoconference. Nakakatulong ang mga ito para mapababa ang iyong pagkakalantad sa COVID-19. Maaari kang makipag-usap sa iyong doktor sa pamamagitan ng computer o telepono para sa lahat ng serbisyong medikal na kinakailangan. Para alamin ang higit pa rito, pumunta sa: www.dhcs.ca.gov/Pages/dhcs-COVID-19-Response.aspx.

Mga Madalas Itanong o Frequently Asked Questions (FAQ)

Kung walang telehealth ang iyong doktor at nasasailalim ka ng plano para sa pinamamahalaang pangangalaga (managed care) ng Medi-Cal, maaari mong tawagan ang plan. Humingi ng tulong para makahanap ng tagapagkaloob na may telehealth.

8. Ano ang dapat kong asahan sa isang appointment sa telehealth?

Ang pamantayan ng pangangalaga ay pareho pa rin kung magkonsulta ka sa iyong tagapagkaloob nang personal o sa pamamagitan ng telehealth. Kung may telehealth ang iyong tagapagkaloob at nagpasya na maaari kang magpagamot sa pamamagitan ng telehealth para sa iyong problema, i-se-set up nila ang appointment sa pamamagitan ng telepono, videoconference, email, o online chat. Tawagan ang iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan para tanungin ang proseso ng telehealth at paano gumawa ng appointment para sa telehealth.

9. Kung may mga sintomas ako ng COVID-19, magkano para magpa-test? Kung positibo ako sa COVID-19, magkano ang pagpapagamot?

Ang medikal na kinakailangang pag-test para sa COVID-19, mga serbisyo na may kaugnayan sa pag-test, at pagpapagamot ay libre sa Medi-Cal. Kung ang pagbisita ay para magpa-screen, magpa-test, o magpagamot para sa COVID-19, ang mga serbisyo ay sagot para sa emergency room, kagyat na pangangalaga, at mga pagbisita sa tanggapan ng tagapagkaloob.

10. Sino ang dapat kong tawagan kung mayroon akong mga sintomas ng COVID-19?

Kung mayroon ka ng anuman sa mga senyales ng babala sa emerhensya para sa COVID-19, humingi ng tulong medikal sa lalong madaling panahon:

- Hirap sa paghinga
- Tumatagal na sakit/kirot o bigat sa dibdib
- Bagong pagkalito o hindi ka magising
- Asul na labi o mukha

Hindi kumpleto ang listahang ito. Mababasa mo ang higit pa sa listahan ng CDC para sa mga sintomas sa:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html.

Tumawag sa 911 kung may medikal kang emerhensya. Sabihin sa operator na mayroon ka o sa tingin mo mayroon kang COVID-19. Kung kaya mo, maglagay ng takip sa bibig bago dumating ang tulong.

Mga Madalas Itanong o Frequently Asked Questions (FAQ)

Tawagan ang iyong doktor kung may iba ka pang mga sintomas na malala o na inaalala mo. Tawagan din ang iyong doktor kung mayroon kang banayad na mga sintomas tulad ng ubo, lagnat, pagkawala ng panlasa o pang-amoy, sakit sa ulo, lagnat o tumatagal na mataas na lagnat, o namamagang lalamunan.

Kung nasa ilalim ka ng plano para sa pinamamahalaang pangangalaga (managed care plan) ng Medi-Cal, maaari mong tawagan ang iyong Primary Care Provider (PCP o Pangunahing Tagapagkaloob ng Pangangalaga). O tawagan ang Linya ng iyong plan para sa Mga Serbisyo sa Miyembro o Payo ng Nars. Ang mga numero ng telepono ay nasa iyong Card ng Pagkakakilanlan ng Miyembro.

Kung nakakakuha ka ng mga serbisyo sa fee-for-service na Medi-Cal at hindi nasa ilalim ng isang planong pangkalusugan ng Medi-Cal, maaari kang makipag-usap sa isang nars sa pamamagitan ng Medi-Nurse. Tawagan ang Linya ng DHCS para sa COVID sa 877-409-9052.

11. Nasa ilalim ako ng limitadong saklaw (restricted-scope) na Medi-Cal at/o hindi pa naberipika ang aking immigration status. Maaari ba akong makakuha ng mga serbisyo sa Medi-Cal na may kaugnayan sa COVID-19?

Oo. Lahat ng benepisyaryo ng Medi-Cal ay maaaring makakuha ng pagpapa-test para sa COVID-19, mga serbisyong may kaugnayan sa pagpapa-test, at pagpapagamot sa panahon ng emerhensyang ito. Lahat ng benepisyaryo ng Medi-Cal ay maaaring makakuha ng mga medikal na kinakailangang serbisyo para sa COVID-19 na di alintana kung sila ay buong saklaw (full-scope) o limitadong saklaw (restricted-scope) na Medi-Cal. (Ang limitadong saklaw na Medi-Cal ay para lang sa mga serbisyo sa pagbubuntis o may kaugnayan sa pagbubuntis at emerhensya.) Maaari kang makakuha ng mga serbisyong may kaugnayan sa COVID-19 sa parehong pinamamahalaang pangangalaga (managed care) na Medi-Cal at fee-for-service na Medi-Cal, anuman ang iyong immigration status.

Sinabi ng mga pampederal na serbisyo sa immigration na ang pagpapa-test para sa at pagpapagamot ng COVID-19 ay hindi nabibilang sa kanilang mga test para sa “public charge”. Pumunta sa:

www.uscis.gov/green-card/green-card-processes-and-procedures/public-charge.

Upang alamin pa ang tungkol sa public charge, pumunta sa:

www.chhs.ca.gov/blog/2020/02/24/update-chhs-public-charge-guide-2.

12. Sa tingin ko kailangan ko ng pangangalagang medikal na hindi nauugnay sa COVID-19. Ano ang dapat kong gawin?

Mga Madalas Itanong o Frequently Asked Questions (FAQ)

Kung kailangan mo ng medikal na pangangalaga, tawagan ang iyong doktor. Masasabi nila sa iyo kung kailangan mong gumawa ng appointment na personal. Maaaring mag-set ang iyong doktor ng appointment sa telehealth sa pamamagitan ng telepono o video para mapanatili kang ligtas. Tingnan ang mga Ika-7 at Ika-8 Tanong para sa higit pa tungkol sa telehealth.

Kung kailangan mong personal na magpatingin sa iyong doktor, magsuot ng takip sa bibig. Subukang manatiling anim na talampakan ang layo mula sa ibang tao. Kung mayroon kang malalang mga sintomas at hindi maabot ang iyong doktor, pumunta sa kagyat na pangangalaga o sa emergency room. O tumawag sa 911.

13. Ano ang “mga lubhang kinakailangang serbisyo”?

Ang mga paggamot at procedure na kagyat at pang-emerhensya ay “mga lubhang kinakailangang serbisyo.” Maaari kang makakuha ng mga serbisyong ito sa panahon ng emerhensya sa COVID-19. Kabilang sa mga ito ang paggamot para sa mga malalang sintomas, mga serbisyo na may kaugnayan sa pagbubuntis at panganganak, dialysis, organ transplant, mga paggamot sa cancer, at mga serbisyo sa trauma.

Maaari kang makakuha ng iba pang mga serbisyo sa pamamagitan ng telehealth. Sa ilang lugar, maaaring magsimulang muling magbigay ang iyong doktor ng mga serbisyo sa pag-iwas sa sakit nang personal. Upang malaman nang higit pa mula sa CDPH ang tungkol sa pagsisimulang muli ng California sa pangangalagang pangkalusugan na pagpapaliban at pag-iwas (deferred and preventive health care), pumunta sa:

www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/ResumingCalifornia'sDeferredandPreventiveHealthCare.aspx.

Maaari mo ring tawagan ang iyong doktor o plano para sa pinamamahalaang pangangalaga (managed care plan) para malaman kung ang iyong lugar ay nagsisimula nang muling magbigay ng mga serbisyong ito nang personal, at paano ma-access ang mga ito.

14. May mga medikal na appointment ako na hindi naman agaran. Dapat ko ba silang puntahan?

Makipag-usap sa iyong doktor kung muling ii-iskedyul o gagamitin ang telehealth para sa mga appointment na hindi naman agaran ang pangangailangan. Ang iyong doktor ang magpapasya kung mainam na ituloy ang iyong appointment nang personal, gamitin ang telehealth, o maghintay na matapos ang emerhensya sa COVID-19.

Mga Madalas Itanong o Frequently Asked Questions (FAQ)

Kung ikaw ay nasasailalim sa isang plano para sa pinamamahalaang pangangalaga (managed care plan), maaari mong tawagan ang iyong tagapagkaloob o planong pangkalusugan upang malaman kung ang lugar mo ay muling nagbibigay na ng mga serbisyong ito nang personal. Maaari mo ring alamin kung kailan at paano makakuha ng mga ito. Upang alamin pa, pumunta sa:

www.dhcs.ca.gov/Documents/COVID-19/Non-Essential-Essential-Procedures-032420.pdf.

15. Nahirirapan akong makontak ang aking doktor. Ano ang dapat kong gawin?

Ang ilang tanggapan sa iyong lugar ay maaaring sarado sa ngayon dahil sa emerhensya sa COVID-19.

Kung ikaw ay nasasailalim sa plano para sa pinamamahalaang pangangalaga (managed care plan), tawagan ang iyong planong pangkalusugan para malaman ang iyong mga opsyon. Matutulungan ka ng iyong planong pangkalusugan na malaman ang pinakamahasag na paraan para makakuha ng medikal na pangangalaga. Kung kailangan mo ng higit pang tulong, tawagan ang Ombudsman ng Department of Health Care Services, Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m. sa 1-888-452-8609. Libre ang pagtawag.

Kung nakakuha ka ng mga serbisyo sa fee-for-service na Medi-Cal at hindi nasa ilalim ng isang planong pangkalusugan ng Medi-Cal, maaari kang humingi ng tulong sa paghanap ng Medi-Cal na tagapagkaloob. Tawagan ang Linya para sa COVID ng DHCS sa 877-409-9052.

16. Ang anak ko na wala pang 21 taong gulang ay napapanahon na para magpa-checkup. Ano ang dapat kong gawin?

Tawagan ang doktor ng iyong anak. Tanungin ang mga paraan para makakuha ng routine na pangangalaga ang iyong anak tulad ng mga pagpapatingin ng malusog na bata at mga bakuna (pagturok). Dapat ipaliwanag ng doktor ang mga pagbabago nila sa klinika o tanggapan para ligtas na makapagpatingin nang personal ang iyong anak. O maaari silang mag-alok na tingnan ang iyong anak at isagawa ang medikal na pagsusuri sa pamamagitan ng telepono o telehealth. Para sa telehealth, maaaring kailanganin mong dalhin ang iyong anak sa tanggapan o klinika sa ibang pagkakataon para sa follow-up exam o mga pagbakuna.

Ang mga pagpapatingin ng mga malusog na bata at mga regular na pagpapatingin ay isang mahalagang paraan para masubaybayan ang paglaki at pag-unlad ng inyong mga anak. Dahil sa mga panuntunan na manatili sa bahay, nauunawaan ng DHCS na maaaring nag-aalala ka tungkol sa pagdala sa iyong anak sa doktor o klinika. Upang tiyakin na ang iyong anak ay makakuha ng mga pag-eksamen at

Mga Madalas Itanong o Frequently Asked Questions (FAQ)

pagbakuna, tawagan ang doktor ng iyong anak para pag-usapan ang iyong mga opsyon.

Mga Serbisiyong Dental

17. Kailangan kong magpunta sa dentista. Ano ang dapat kong gawin para makapagpagamot?

Kung may masakit kang ngipin o emerhensyang nauugnay sa ngipin, tawagan ang tanggapan ng iyong dentista. Kung wala kang dentista o sarado ang klinika ng iyong dentista o hindi ka niya maaaring tingnan, tawagan ang Sentro ng Serbisiyong Dental sa Telepono ng Medi-Cal. Maaari ka nilang tulungang maghanap ng dentista. Ang kanilang numero ay 1-800-322-6384.

18. Paano ko malalaman kung mayroon akong emerhensyang dental?

Ang isang emerhensyang dental ay kailangan ng paggamot agad-agad. Narito ang ilang halimbawa:

- Pagdurugo na mula sa bibig na hindi humihinto
- Malaking pamamaga sa loob ng bibig o sa mukha
- Trauma sa mukha, tulad ng pinsala sa panga at mukha
- Matinding sakit/kirot mula sa mga ngipin, gilagid, o panga

Ang routine na pagkonsultang dental ay hindi isang emerhensya. Narito ang mga halimbawa ng mga hindi emerhensya:

- Ang iyong una o taunang dental exam at mga x-ray
- Paglilinis ng ngipin at mga paggamot para sa pag-iwas sa pagkasira tulad ng mga sealant
- Orthodontic na paggamot
- Mga pagbunot na hindi emerhensya
- Iba pang paggamot na dental, tulad ng mga cavity na hindi masakit

Upang makakuha ng mga update at matuto pa tungkol sa iyong mga benepisyong dental, pumunta sa www.smilecalifornia.org.

Mga serbisyo sa pangkaisipang kalusugan at paggamit ng droga/alak

19. Nais kong makipag-usap sa isang propesyonal sa pangkaisipang kalusugan tungkol sa nararamdaman ko. Saan ako makakahanap ng mga serbisyo sa pangkaisipang kalusugan?

Sinasaklaw ng Medi-Cal ang mga serbisyo sa pangkaisipang kalusugan. Maaari mong malaman ang tungkol dito at makakuha ng pangangalaga sa panahon ng

Mga Madalas Itanong o Frequently Asked Questions (FAQ)

emerhensya sa pamamagitan ng telehealth, telepono, o personal kung kinakailangan. Kung ikaw ay nasa ilalim ng plano para sa pinamamahalaang pangangalaga (managed care plan) ng Medi-Cal, tawagan ang mga Serbisyo sa Miyembro ng iyong plan sa iyong Card ng Pagkakakilanlan ng Miyembro. Maaaring may hiwalay na numero para sa mga serbisyo sa pangkaisipang kalusugan.

Kung hindi ka kumuha ng Medi-Cal sa pamamagitan ng isang plano para sa pinamamahalaang pangangalaga (managed care plan), may malubhang pangangailangan para sa pangkaisipang kalusugan, o nakakuha ng mga serbisyo dati sa pamamagitan ng isang plano sa pangkaisipang kalusugan ng county, maaari mong tawagan ang linya ng pag-access sa iyong county para sa tulong sa pangkaisipang kalusugan o paggamot ng pagkalulong sa droga/alak.

Makikita mo ang linya ng pag-access sa iyong county para sa pangkaisipang kalusugan sa www.dhcs.ca.gov/individuals/Pages/MHPContactList.aspx.

20. Kung ako o isang tao sa aking sambahayan ay may krisis sa pangkaisipang kalusugan, paano kami makakahingi ng tulong?

Kung ikaw o isang tao sa iyong sambahayan ay nasa krisis, nasa Medi-Cal ka man o hindi, maaari kang makipag-usap sa mga sinanay na tagapayo sa pamamagitan ng telepono.

- 24 na oras na Suicide Prevention Lifeline: Tumawag sa 1-800-273-8255, o mag-text sa 838255.
- 24 na oras na Domestic Violence Hotline: Tumawag sa 1-800-799-7233.
- 24 na oras na Crisis Text Line: I-text ang HOME sa [741741](https://www.crisistextline.org/).
- Kung nasa kagyat na panganib ka o ang taong tinutulungan mo, tumawag sa **911**.

21. Kung ako o isang tao sa aking sambahayan ay nahihirapan sa pagkalulong sa droga/alak, paano ako makakahingi ng tulong?

Sinasaklaw ng Medi-Cal ang mga serbisyo sa paggamot sa pagkalulong sa droga/alak. Maaari kang makakuha ng mga serbisyo sa pamamagitan ng telehealth, telepono o personal kung kinakailangan.

Para mahanap ang iyong mga linya ng pag-access sa county para sa paggamot ng pagkalulong sa droga/alak, pumunta sa www.dhcs.ca.gov/individuals/Pages/SUD_County_Access_Lines.aspx.

O tawagan ang pambansang linya ng tulong para sa paggamot sa 1-800-662-HELP (4357).



Mga Madalas Itanong o Frequently Asked Questions (FAQ)

Higit pang mga sanggunian

- Maghanap ng emosyonal na suporta para sa COVID-19 sa www.covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being.
- Maghanap ng mga paraan para mabawasan ang stress sa www.covid19.ca.gov/manage-stress-for-health.
- Tawagan ang **211**. Bilang unang stop para sa lahat ng lokal na pagkain at iba pang mga pangangailangan para sa serbisyong pantao, nakipag-partner ang Estado sa 211 sa lahat ng komunidad. Para malaman ang higit pa, pumunta sa www.211.org.

Mga sanggunian para sa mga tumatandang populasyon

- **Mga serbisyo sa pagtanda at mga matatanda:** Ang Linya para sa Impormasyon sa Pagtanda at sa mga Matatanda ng estado ay kumokonekta sa mga lokal na Ahensya sa Lugar na nakatuon sa pagtanda. Tumawag sa 1-800-510-2020.
- **Pag-isolate:** Mga bagong sanggunian para matugunan ang mga kagyat na panganib sa kalusugan ng pag-isolate o paghiwalay ng sarili mula sa lipunan
 - Ang Friendship Line, na pinapatakbo ng Institute on Aging, ay maaaring tawagan nang 24/7 at may linya para sa krisis para sa mas nakatatanda. Tumawag sa 1-888-670-1360.
 - Ang “Feeling Good & Staying Connected” ay isang bagong patnubay sa aktibidad at lingguhang planner mula sa California Department of Aging. Para alamin ang higit pa, pumunta sa www.aging.ca.gov/covid19.
 - Makikita mo ang higit pang sanggunian sa kung paano mapababa ang mga kinalabasan sa kalusugan na may kaugnayan sa stress sa emerhensya na COVID-19 sa www.ACEsAware.org.
- **Mga pagsusuri kung magaling/malusog ang isang tao, o nauugnay sa abuso, pagpapabaya, o pagsasamantala:** Ang linya ng estado para sa Mga Serbisyo sa Pagprotekta sa mga Matatanda (Adult Protective Services) ay kumokonekta sa Mga Serbisyo sa Pagprotekta ng Matatanda ng county nang 24/7. Tumawag sa 1-833-401-0832.