

Health Net of California, Inc. (Health Net)



Health Net CanopyCare HMO

CANOPYCARE HMO – GABAY SA MIYEMBRO PARA SA 2025



**SAN FRANCISCO
HEALTH SERVICE SYSTEM**

Siyasatin kung Ano ang Kasama para sa 2025

Bago man kayo sa CanopyCare HMO o bumabalik kayo sa amin para sa 2025, magiging kapaki-pakinabang na tool sa inyo ang gabay na ito para makatulong sa paggabay sa inyong mga pagpili.

Para sa Mga Miyembro ng San Francisco Health Service System (SFHSS)

- Lungsod at County ng San Francisco
- City College ng San Francisco
- San Francisco Unified School District
- Kataas-taasang Hukuman ng San Francisco

Kilalanin ang Health Net CanopyCare HMO



Ang HMO plan na akma sa mga buhay ng mga miyembro ng San Francisco Health Service System (SFHSS) na tulad ninyo, na may de-kalidad na pangangalaga kung saan ka nakatira at nagtatrabaho.

Nagbibigay sa inyo ang Health Net ng HMO na opsyon na may de-kalidad na pangangalaga kung saan kayo nakatira at nagtatrabaho. Ang aming alyansa sa Canopy Health ay nagbibigay sa inyo ng:



Access sa 5,500+ na provider



Lokal na mga medikal na grupo¹

- Dignity Health Medical Network – Santa Cruz
- John Muir Physician Network – Alameda, Contra Costa, at ilang bahagi ng Solano
- Hill Physicians Medical Group – East Bay, San Francisco, San Mateo at ilang bahagi ng Solano
- Santa Clara County IPA (SCCIPA) – Santa Clara
- Providence Medical Network – Sonoma at Napa



30 ospital



70+ na urgent care center

Higit pang doktor, espesyalista, at ospital malapit sa inyo

Kabilang sa inyong planong pangkalusugan ang network ng Canopy Health na binubuo ng anim na kilalang medikal na grupo at 30+ na ospital²:

AHMC Seton Medical Center
AHMC Seton Medical Center Coastsides
Alameda Hospital
Chinese Hospital
Dignity Health Dominican Hospital
Dignity Health Saint Francis Memorial Hospital
Dignity Health St. Mary's Medical Center
Dignity Health Sequoia Hospital
Good Samaritan Hospital
Healdsburg Hospital
Highland Hospital

John Muir Medical Center – Concord
John Muir Medical Center – Walnut Creek
MarinHealth Medical Center
Petaluma Valley Hospital
Providence Queen of the Valley Medical Center
Providence Santa Rosa Memorial Hospital
Regional Medical Center San Jose
San Leandro Hospital
San Ramon Regional Medical Center
St. Rose Hospital
Sonoma Valley Hospital

UCSF Benioff Children's Hospital sa Oakland
UCSF Benioff Children's Hospital sa Mission Bay
UCSF Medical Center sa Mission Bay
UCSF Medical Center sa Parnassus
UCSF Medical Center sa Mount Zion
Washington Hospital Healthcare System
Watsonville Community Hospital
Zuckerberg San Francisco General Hospital and Trauma Center (limitadong mga serbisyo)

Kabilang sa network ng Canopy Health ang 10 county sa San Francisco Bay Area:

Alameda, Contra Costa, Marin, Napa, San Mateo, Santa Clara, Santa Cruz, San Francisco, Sonoma, at mga bahagi ng Solano.

¹ Ang ibig sabihin ng "Medikal na Grupo" ay ang pangkat ng doktor na kinabibilangan ng inyong doktor ng pangunahing pangangalaga at responsable para sa koordinasyon ng inyong pangangalaga.

² May access ang mga miyembro sa pangangalaga sa mga ospital sa kanilang piniling medikal na grupo.

Mga Highlight ng Inyong CanopyCare HMO Plan



\$0 na nababawas

Mga hindi nagbabagaong copay para sa karamihan ng mga serbisyo

Tutukuyin ninyo ng inyong doktor ng pangunahing pangangalaga (PCP) kung paano matutugunan ang inyong mga pangangailangan

Hindi kinakailangan ng referral upang magpatingin sa sinumang OB/GYN na espesyalista ng Canopy Health sa inyong medikal na grupo³

Dali ng pagkuha ng pangalawang opinyon

Ang Alliance Referral Program ay:

- binabawasan ang mga hadlang at ginagawang simple ang mga referral
- binibigyan ng access ang lahat ng provider ng Canopy Health na may referral ng PCP – hindi lang ang mga nasa medikal na grupo ninyo

Mga programa sa wellness

Kalusugan ng pag-uugali na hindi nangangailangan ng referral mula sa inyong PCP

³ Pinapayagan ang mga pag-refer sa sarili para sa mga serbisyo ng OB/GYN sa pangangalagang pangkalusugan na kaugnay ng pag-aanak at sekswal sa medikal na grupo ng inyong PCP. Kung ang OB/GYN kung kanino ninyo gustong magpitingin ay wala sa pangkat ng doktor ng inyong PCP ngunit nasa network ng Canopy Health, kinakailangan ng referral.

Buod ng mga Benepisyo



Medikal

Paglalarawan ng benepisyo	Ang babayaran ninyo
Mga pagpapatingin para sa pangangalagang pang-iwas sa sakit, kabilang ang mga pagsusuri sa mga babaeng walang sakit	\$0
Pagpapatingin sa doktor (medikal o kalusugan ng pag-uugali)	\$25
Pagpapatingin sa espesyalista	\$25
Mga serbisyo ng Telehealth sa pamamagitan ng Teladoc Health ⁴	\$0
Pagsusuri sa paningin para sa refractive eye exam	\$25
Mga procedure ng X-ray sa laboratoryo	\$0
Mga pagpapatingin bago at pagkatapos manganak	\$0
Pagkakaspital (medikal o kalusugan ng pag-uugali)	\$200 kada pag-admit
Agarang pangangalaga	\$25
Emergency room	\$100
Mga serbisyo ng Chiropractic (ibinibigay ng American Specialty Health Plans (ASH Plans))	\$15 bawat hanggang 30 pagpapatingin
Mga serbisyo ng Acupuncture (ibinibigay ng American Specialty Health Plans (ASH Plans))	\$15 bawat hanggang 30 pagpapatingin



Mga inireresetang gamot

Antas ng benepisyo	Ang babayaran ninyo
Retail (hanggang sa 30 araw na supply)	
Tier 1 – Generic	\$10
Tier 2 – Branded, mas pinipili	\$25
Tier 3 – Wala sa formulary	\$50
Tier 4 – Mga may espesyalidad na gamot	20% (\$100 na maximum na copay kada gamot)
Mail order (hanggang sa 90 araw na supply)	
Tier 1 – Generic	\$20
Tier 2 – Branded, mas pinipili	\$50
Tier 3 – Wala sa formulary	\$100

Tandaan: Isa itong buod, hindi kasama rito ang lahat ng sakop na serbisyo, limitasyon, o mga hindi kasama. Mangyaring tingnan ang inyong Ebidensiya ng Pagsaklaw para sa lahat ng tuntunin at kundisyon ng pagsaklaw.



Kunin ang inyong ID card ng miyembro

Pagkatapos ninyong mag-enroll, tingnan ang inyong mga bagong ID card sa koreo. Ang lahat ng bago at bumabalik na mga naka-enroll na miyembro ay makakakuha ng ID card ng miyembro. Tingnan kaagad ang inyong card upang matiyak na akma para sa inyo ang inyong PCP. Para hilinging palitan ang inyong medikal na grupo o ang PCP ninyo, mag-log in sa inyong account sa healthnet.com/sfhss, pagkatapos ay pumunta sa *Change my Primary Care Provider (Palitan ang aking Provider ng Pangunahing Pangangalaga)*. O maaari ninyong tawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro ng Health Net sa **833-448-2042**. Maaari ninyong gawin ang pagbabagong ito nang isang beses kada buwan.

- **Kasama sa inyong ID card ng miyembro ang:**

- Inyong numero ng ID ng miyembro (Para sa mga bumabalik na miyembro – hindi magbabago ang inyong numero ng ID ng miyembro)
- Petsa ng pagsisimula ng inyong pagsaklaw
- Ang inyong medikal na grupo, pangalan ng PCP, at impormasyon sa pakikipag-ugnayan

Kung wala kayong ID card ng miyembro sa pagsapit ng inyong petsa ng pagsisimula, tawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro ng Health Net sa **833-448-2042**.



Huwag kalimutan: Kakailanganin ninyong ipakita ang inyong ID card kapag nag-access kayo ng pangangalaga



Maghanap ng Mga Doktor at Serbisyo sa Inyong Network

Sa pamamagitan ng CanopyCare HMO, mayroon kayong access sa buong network ng Canopy Health. Kung gusto ninyo ng pangalawang opinyon o kung kailangan ninyo ng pangangalaga mula sa isang espesyalista, maaari kayong i-refer ng inyong doktor sa sinumang doktor sa network ng Canopy Health

Ang inyong doktor ng pangunahing pangangalaga (PCP) at medikal na grupo⁵

Ang bawat miyembro ay may doktor na kanyang doktor ng pangunahing pangangalaga (PCP). Tinutulungan kayo ng inyong PCP na manatiling malusog at makakatulong siyang pangalagaan kayo kapag may sakit kayo.

Alliance Referral Program

Ginagawang simple ng programang ito ang mga referral at binibigyan nito ang mga miyembro ng access sa lahat ng provider ng Canopy Health, hindi lang ang mga nasa medikal na grupo ng kanilang doktor.

Isang bagong pamamaraan sa mga referral

Mayroon kayong aktibong tungkulin sa inyong pangangalaga. Gagawa kayo ng inyong doktor ng mga pagpapasyang akma sa kung paano kayo mamuhay. Ganoon lang kasimple!

Tatlong hakbang sa pag-access ng espesyalista

- 1 Makipag-usap sa inyong PCP. Kung kailangan ninyo ng espesyalista, matatalakay ninyo ng inyong PCP ang pinakamainam na opsyon. Bibigyan kayo ng inyong PCP ng referral.⁶
- 2 Aabisuhan ang mga miyembro at provider kapag inaprubahan ang referral.
- 3 Magpaikedyul ng appointment sa espesyalista.

Kailangan ng Tulong

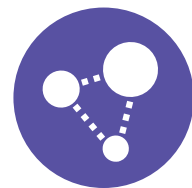
Available ang mga customer care agent ng CanopyCare para sagutin ang anumang tanong sa:

- Ang Alliance Referral Program
- Paglilipat ng inyong pangangalaga sa mga bagong provider kabilang ang impormasyon tungkol sa kung paano ilipat ang inyong mga medikal na talaan
- Pag-navigate sa Network ng Canopy Health

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa Alliance Referral Program o pag-navigate sa network ng Canopy Health, mangyaring makipag-ugnayan sa isang customer care agent ng CanopyCare sa pamamagitan ng ligtas na email o numero ng telepono: Lunes–Biyernes, 8:00 a.m.–5 p.m. Oras sa Pasipiko.

Email: CHAllianceReferrals@canopyhealth.com

Phone: 833-448-2042



Sinasaklaw sa inyong network ang pangangalaga sa isang urgent care clinic. Sinasaklaw ang pang-emergency na pangangalaga saanman ninyo ito kailangan.

⁵ Ang ibig sabihin ng “Medikal na Grupo” ay ang pangkat ng doktor na kinabibilangan ng inyong doktor ng pangunahing pangangalaga at responsable para sa koordinasyon ng inyong pangangalaga.

⁶ Pinapayagan ang mga pag-refer sa sarili para sa mga serbisyo ng OB/GYN sa pangangalagang pangkalusugan na kaugnay ng pag-aanak at sekswal sa medikal na grupo ng inyong PCP. Kung ang OB/GYN kung kanino ninyo gustong magpitingin ay wala sa pangkat ng doktor ng inyong PCP ngunit nasa network ng Canopy Health, kinakailangan ng referral.

Paglilipat ng Pangangalaga



Narito kami upang tumulong na padaliin ang inyong paglipat

Nakalista sa ibaba ang mga hakbang na maisasagawa ninyo upang tumulong na matiyak na maayos ang paglipat sa bago ninyong plano.

1. Magpa-refill ng Mga Gamot – kabilang ang Mga Gamot at Kagamitang Medikal.
2. Maglipat ng Mga Medikal na Talaan
3. Mag-apply para sa Pagpapatuloy ng Pangangalaga

Para sa mga detalye, bisitahin ang healthnet.com/sfhss

>Pag-enroll>Paglipat ng Pangangalaga

Pagpapatuloy ng Pangangalaga



Medikal

Kapag nagpalit kayo ng planong pangkalusugan sa panahon ng bukas na pag-enroll, maaaring maipagpatuloy ninyo ang pangangalaga sa inyo ng kasalukuyan ninyong mga doktor o medikal na grupo. Tinatawag itong Pagpapatuloy ng Pangangalaga (COC). Mayroon kayong 60 araw pagkatapos ninyong mag-enroll upang humiling ng COC. Narito ang isang listahan ng mga kundisyong kwalipikado para sa COC:

- **Malubhang kundisyon**
- **Seryoso at hindi gumagaling na kundisyon – hanggang sa isang taon ng pagsaklaw**
- **Pagbubuntis (kabilang ang agarang pangangalaga pagkatapos ng panganganak)**
- **Kalusugan ng pag-iisip para sa taong manganganak – hanggang sa isang taon ng pagsaklaw mula sa diagnosis o pagtatapos ng pagbubuntis**
- **Isang bagong silang hanggang sa 36 na buwang gulang – hanggang sa isang taon ng pagsaklaw**
- **Karamdamang nagtataning sa buhay**
- **Isang operasyon o iba pang procedure na awtorisado ng inyong naunang planong pangkalusugan bilang bahagi ng nakadokumentong panahon ng paggamot**

Kung makakakuha kayo o ang isang miyembro ng pamilya ng medikal na paggamot mula sa provider na wala sa network para sa isa sa mga medikal na kundisyon sa itaas, mangyaring sagutan ang isang COC form sa lalong madaling panahon. Makikita ninyo ang COC form sa pamamagitan ng pagbisita sa healthnet.com/sfhss >Pag-enroll>Pagpapatuloy ng Pangangalaga o sa pamamagitan ng pagtawag sa mga serbisyo para sa miyembro sa 833-448-2042. Tutulungan kayo ng isang kinatawan na matukoy kung kwalipikado kayo para sa COC.

Parmasya

Mga bagong miyembro: Panatilihin ang pagsaklaw para sa inyong mga pang-maintenance na gamot at kagamitang medikal (halimbawa, mga Glucose monitor at CPAP machine) na nangangailangan ng paunang pahintulot

Upang maiwasan ang anumang isyu sa inyong gamot sa unang 90 araw, pakisagutan ang isang form ng paglilipat ng pangangalaga para sa reseta, na available sa page ng Pagpapatuloy ng Pangangalaga ng **healthnet.com/sfhss**. Para sa kumpletong listahan ng mga gamot at kagamitang medikal na nangangailangan ng paunang pahintulot, pakibisita ang **healthnet.com**, o kontakin kami sa numero na nasa inyong ID card ng miyembro.

Kalusugan ng Pag-uugali

Kung tumatanggap kayo o ang isang miyembro ng pamilya ng mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip o paggamot sa sakit sa paggamit ng droga at alak (inpatient o outpatient), tumawag sa 833-996-2567 upang malaman kung paano kayo makakakuha ng tulong sa Pagpapatuloy ng Pangangalaga (COC).



Alamin Kung Saan Makakatanggap ng Pangangalaga

Nagbibigay ang inyong plano ng maraming paraan upang makuha ang pangangalagang pangkalusugan na kailangan ninyo, anumang oras na kailangan ninyo ito.



Sa tanggapan ng doktor

Pumunta sa inyong PCP para sa karaniwang pangangalaga at pangangalagang pang-iwas sa sakit. Kasama rito ang mga pagsusuri sa walang sakit bawat taon, mga bakuna, at iba pang pangangalaga. Makakatulong ang inyong PCP na idirekta ang inyong pangangalaga sa iba pang provider na nasa network kung kinakailangan.

Para maghanap ng doktor sa HMO network ng CanopyCare, bisitahin ang aming online na Maghanap ng Provider (Find a Provider)/Paghahanap ng Provider (ProviderSearch) tool sa healthnet.com/sfhss.

Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-uugali Ang inyong mga benepisyo sa kalusugan ng pag-uugali sa Health Net.

Makakuha ng madaling access sa mga serbisyong tulad ng:

- Pagpapayo
- Psychotherapy
- Paggamot para sa pagkagumon sa droga o alak
- Kaugnay sa Sakit sa Isip

Hindi ninyo kailangan ng referral mula sa inyong PCP. Para sa tulong, tawagan ang numero ng telepono ng Mga Benepisyo at Appointment sa Kalusugan ng Pag-iisip sa inyong ID card ng miyembro.



Sa bahay

Mga virtual na medikal na pagpapatingin o pagpapatingin para sa kalusugan ng pag-uugali

Ma-eejoy din ninyo ang access sa mga virtual na pagpapatingin sa pamamagitan ng Teladoc Health⁷ mula sa pagiging miyembro lang ng Health Net! Sa pamamagitan ng Teladoc app, maaari kayong:

- Mag-book ng pangmedikal na appointment sa telepono o video nang 24/7.⁸
- Makakuha ng payo mula sa eksperto para sa mga medikal na kundisyon na hindi nangangailangan ng agarang pansin.

Kung wala ang inyong regular na doktor, makakatulong ang isang provider ng Teladoc sa araw-araw at hindi emergency na mga kundisyon tulad ng trangkaso, mga impeksiyon sa sinus, mga impeksiyon sa tiyan at marami pa. I-download ang app ngayon para ligtas na kausapin ang isang doktor. Bisitahin ang www.teladoc.com o tumawag sa 800-TELADOC (835-2362)

24/7 na linya para sa Payo ng Nars

Makakuha ng payo mula sa isang rehistradong nars:

- Kung kailan dapat magpatingin sa doktor
- Paano pangalagaan ang isang hindi malubhang pinsala o sakit
- Pagtulong sa inyong matukoy ang mga emergency sa kalusugan
- Tumulong na sagutin ang mga tanong tungkol sa mga gamot



Sa isang klinika

Mga urgent care center

Makakuha ng pangangalaga sa mismong araw kapag wala ang inyong doktor. Ang ilan sa mga urgent care center ay nagbibigay ng mga X-ray at pagsusuri sa laboratoryo.

Para maghanap ng urgent care center sa inyong HMO network ng CanopyCare, bisitahin ang healthnet.com/sfhss.

Chiropractic at Acupuncture

Ang kailangan ninyong malaman:

- Makakuha kayo ng 30 pagbisita para sa chiropractic at acupuncture (bawat isa) kada taon sa kalendaryo
- Hindi ninyo kailangan ng referral mula sa inyong PCP
- Para maghanap ng provider, bisitahin ang American Specialty Health Plans (Mga ASH Plans) o tumawag sa **800-678-9133**.



Magandang ideyang magpaikedyul ng bagong appointment ng miyembro sa inyong doktor sa lalong madaling panahon. Bibigyan nito kayong dalawa ng pagkakataong makilala ang isa't isa.

Punan ang Inyong Mga Gamot

Pumunta sa isang parmasyang nasa network para sa mga pang-araw-araw na gamot o insulin. Kung binibigyan ninyo ang sarili ninyo ng iniiniksiyong gamot, kausapin ang inyong doktor tungkol sa mga refill.

Paano gamitin ang inyong CVS Caremark Mail Service Pharmacy

Mababawasan ninyo ang mga gastos kung mag-o-order kayo ng hanggang 90 araw na supply ng inyong pang-maintenance na gamot o insulin. Ang mga May Espesyalidad na Gamot, na ibinibigay sa sarili sa pamamagitan ng pag-inom, pagpapahid sa balat, paglanghap, o pag-iniksiyon, ay hindi available sa mga supply na mas mahigit sa 30 araw, at hindi available sa pamamagitan ng CVS Caremark Mail Service Pharmacy.

Para gamitin ang CVS Caremark Mail Service Pharmacy, sagutan at ipadala ang form ng order o patawagin ang inyong doktor sa 800-875-0867. Ihanda ang pangalan ng gamot at ang impormasyon sa pakikipag-ugnayan ng inyong doktor:

- Pangalan
- Numero ng telepono
- Numero ng fax (kung available)

Tandaan: Naaangkop lang ang programang ito sa mga pang-maintenance na gamot. Hindi available ang ilang gamot sa pamamagitan ng programang serbisyo sa koreo.



Payo: Humiling ng mga generic na gamot para mabawasan ang mga gastos.



Kontrolin ang Inyong Kalusugan sa pamamagitan ng Coaching, Suporta, at Mga Custom na Layunin

Nakatuon ang Health Net sa pagbibigay sa inyo ng mga tool na kailangan ninyo para mamuhay nang mas malusog at mas produktibo. Matutulungan kayo ng aming mga programa na pumili ng mga pamamaraan ng pamumuhay para maging malusog para sa inyo at sa inyong pamilya. Para ma-access ang aming Mga programa sa wellness, bisitahin ang healthnet.sharecare.com.



RealAge® Program

Ang RealAge Program ay ang aming programa para magkaroon ng maayos na pag-uugali na nakatuon sa 4 na pinakamalaking panganib sa pamamaraan ng pamumuhay – Stress, Tulog, Nutrisyon, at Aktibidad. Naka-personalize ang programa sa indibidwal batay sa antas ng panganib para sa bawat kategorya ng pamamaraan ng pamumuhay na nakuha mula sa mga tugon sa pagsusuri ng RealAge at personal na interes. Ganap itong isinasama sa iba pang feature ng platform ng Sharecare, tulad ng mga tracker, para mahikayat ang tuloy-tuloy na pakikilahok at maitaguyod ang pagbabago ng pag-uugali na maaaring humantong sa mas mababang RealAge.



RealAge® Test

Binibigyan kayo ng RealAge Test ng naka-personalize na ulat ng inyong mga panganib sa kalusugan ng pag-uugali at medikal na kalusugan. Pagkatapos kaagad ng pagsagot sa online na RealAge Test, makakatanggap kayo ng naka-personalize na planong aksyon. Makakatanggap kayo ng **\$50 reward** para sa pagkumpleto ng RealAge Test, dagdag pa rito, makakakuha kayo ng **\$25 reward** para sa pagbabahagi ng inyong mga resulta sa doktor ninyo sa pangunahing pangangalaga.



Craving to Quit®

Sinasaklaw ng programa sa paghinto sa pananabako na ito ang karamihan sa mga uri ng tabako, na nagpapahintulot sa inyong makipag-usap sa isang coach sa paghinto para sa paghikayat at suporta, at nagbibigay ng naka-personalize na plano para huminto. Ang makabagong 21 araw na programa ay nagtuturo ng kamalayan sa mga pananabik at gawi para matulungan ang mga kalahok na huminto sa paninigarilyo o pag-vape. At saka, makakakuha kayo ng **\$25 na gift card** para sa pagkumpleto ng programa sa isang coach, at kumpletuhin ang isang iba pang offer ng Sharecare sa online.



Mga Programa ng Health Coaching

- **Programa ng Health Coaching (sa pamamagitan ng telepono):** Sa pamamagitan ng one-on-one na suporta, mahahanap ninyo ng inyong Health Coach kung ano ang nagbibigay sa inyo ng motivation at matutugunan ninyo ang mga partikular na pag-uugali sa kalusugan na nakakaapekto sa mga panandaliang panganib sa kalusugan at pangmatagalang layunin. Makakuha ng **\$25 na reward** para sa pagkumpleto ng 3 tawag sa health coaching pati rin sa isang tawag para sa pagsusuri.
- **Programa ng Health Coaching (digital):** Binubuo ng maraming lesson na nauugnay sa stress, paghinto sa paninigarilyo, pag-eehersisyo, timbang, mga kakulangan sa pangangalaga, at marami pa!



Eat Right Now®

Ang programang Eat Right Now ay dinisenyo para tulungan kayong makaalis sa pabago-bagong diyeta at gumawa ng mga pangmatagalang gawi para maging malusog. Nagbibigay ang programa ng tatlong track: **Maingat na Pagkain, Pagbawas ng Timbang, at Pag-iwas sa Diabetes**. Sa pag-sign up, kukumpletuhin ng mga user ang maikling assessment para malaman ang track na pinakaakma sa kanilang mga pangangailangan at mga layunin sa kalusugan.

- **Maingat na Pagkain** – nagbibigay ng basehan para makagawa kayo ng mga gawi sa maingat na pagkain at baguhin ang inyong relasyon sa pagkain.
- **Pagbawas ng Timbang⁹** – bumubuo ng mga prinsipyo para sa maingat na pagkain, nagbibigay ng mga karagdagang tool para sa mabisa at napapanatiling pagbawas ng timbang. Makikipagtulungan kayo sa isang personal na coach, sasali kayo sa live na mga tawag linggo-linggo at susubaybayan ang progreso ninyo sa katagalan gamit ang libreng timbangan at tracker ng aktibidad.¹⁰
- **Programa para sa Pag-iwas sa Diabetes⁹** – kinikilala ang Mga Center para sa Pagkontrol ng Sakit (CDC), nagbibigay ito ng iniakmang patnubay para sa pag-iwas sa Type 2 Diabetes. Ang mga kalahok na prediabetic ay makakatanggap ng naka-personalize na coaching, sasali sa live na mga tawag linggo-linggo at mayroong access sa libreng timbangan at tracker ng aktibidad.¹⁰



Welvie – suporta para sa desisyon kung sasailalim sa operasyon

Kayo man ay may paparating na operasyon o kailangang maunawaan ang inyong mga opsyon na walang kaugnayan sa operasyon, gagabayan kayo ng self-guided na online na programa ng Welvie na may anim na hakbang sa proseso. Tutulungan kayo ng programa na makipagtulungan sa inyong doktor at, kung ang magiging desisyon ay pagsailalim sa operasyon, tutulungan kayong maunawaan kung ano ang dapat ninyong asahan - mula sa mga paghahanda bago ang operasyon hanggang sa paggaling. At saka, kapag kinumpleto ninyo ang unang 3 module ng programa ng Welvie at maikling survey, makakatanggap kayo ng **\$25 Amazon.com na gift card** (isa bawat miyembro ng Health Net member bawat 365 araw).

Para sa mga mapagkukunan na para sa LGBTQ+, bisitahin ang healthnet.com/sfhss.





Magsisimula
na ang inyong
journey.

healthnet.com/sfhss

Para sa lahat ng miyembro ng Health Net CanopyCare HMO

Tawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro ng Health Net sa 833-448-2042 kung may mga tanong o para maghanap ng mga mapagkukunan.

Narito kami para tulungan kayo Lunes–Biyernes mula 7:30 a.m. hanggang 5:30 p.m. Oras sa Pasipiko.

[Abiso sa Hindi Pandidiskrimina](#)

⁴Magpa-appointment para sa isang virtual na pagkonsulta sa doktor ng Teladoc, tumawag sa 1-800-TELADOC (835-2362), o bisitahin ang www.teladoc.com, o i-download ang Teladoc app. Maaaring gawin ang mga pagkonsulta sa pamamagitan ng telepono o video.

⁷Maaari kayong makatanggap ng mga serbisyo nang personal o sa pamamagitan ng telehealth, kung mayroon, mula sa iyong provider ng pangunahing pangangalaga, gumagamot na espesyalista o mula sa ibang nakakontratang indibiduwal na propesyonal sa kalusugan, nakakontrang klinika, o nakakontratang pasilidad ng kalusugan alinsunod sa serbisyo at umiiral na mga pamantayan sa pagiging nasa oras at heograpikong access na kailangan ayon sa batas ng California. Ang anumang hati sa gastos para sa mga serbisyong natanggap sa pamamagitan ng Teladoc ay maiipon tungo sa inyong maximum na mula sa bulsa at nababawas (kung may nababawas ang inyong plano). Sa pag-iiskedyul sa pamamagitan ng Teladoc, pinahihintulutan ninyong makatanggap ng mga serbisyo sa pamamagitan ng telehealth sa pamamagitan ng Teladoc. Tingnan ang dokumento ng pagsaklaw ng iyong planong pangkalusugan para sa impormasyon sa pagsaklaw at para sa depinasyon ng mga serbisyo ng telehealth. May karapatan kayong ma-access ang inyong mga medikal na talaan para sa mga serbisyong natanggap sa pamamagitan ng Teladoc. Maliban kung pipiliin ninyo, ang anumang serbisyong ibibigay sa pamamagitan ng Teladoc ay dapat ibahagi sa inyong provider ng pangunahing pangangalaga.

⁸Available ang mga propesyonal sa kalusugan ng pag-uugali nang 7 araw sa isang linggo 7:00 a.m. hanggang 9:00 p.m. (Oras sa Pasipiko)

⁹Nakabinbin ang Pag-apruba ayon sa Regulasyon

¹⁰Bibigyan ng timbangan sa pag-enroll. Nakukuha ang tracker ng aktibidad sa pamamagitan ng 2% o mahigit pang pagbawas ng timbang pagkatapos ng 30 araw sa programa o pakikibahagi sa programa nang kahit man lang 10 araw (hindi kailangang magkakasunod ang mga araw).

Mayroong kayong access sa aming mga programa para manatiling malusog sa pamamagitan ng kasalukuyang pag-enroll sa Health Net of California, Inc. Ang aming mga programa para manatiling malusog ay hindi bahagi ng pangkomersyal na mga plano ng benepisyong pangmedikal ng Health Net. Hindi affiliated ang mga ito sa network ng provider ng Health Net, at maaaring baguhin o bawiin ang mga serbisyo ng mga ito nang walang abiso. Ang mga programang ito, kabilang ang access sa mga clinician, ay mga karagdagang mapagkukunan na ginagawang available ang Health Net sa mga naka-enroll. Ang impormasyong ibinigay ay hindi nilalayong maging kapalit ng pangangalagang pangmedikal na mula sa propesyonal. Mangyaring sundin palagi ang mga instruksyon ng inyong provider ng pangangalagang pangkalusugan. Ang CanopyCare HMO ay iniaalok ng Health Net of California, Inc. (Health Net).

Ang Health Net of California, Inc. ay subsidiary ng Health Net, LLC at Centene Corporation. Ang Health Net ay rehistradong marka ng serbisyo ng Health Net, LLC. Ang lahat ng iba pang tinukoy na trademark/marka ng serbisyo ay mananatiling pag-aari ng kani-kanilang kumpanya. Nakalaan ang lahat ng karapatan.