

Health Net of California, Inc. (Health Net)

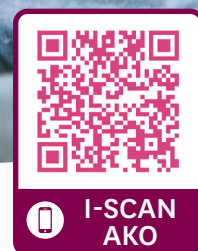


Health Net CanopyCare HMO

CANOPYCARE HMO – GABAY SA MIYEMBRO PARA SA 2026



**SAN FRANCISCO
HEALTH SERVICE SYSTEM**



Tuklasin Kung Ano Ang Kasama para sa 2026

Bago ka man sa CanopyCare HMO o bumabalik sa amin para sa 2026, magiging kapaki-pakinabang na tool sa iyo ang gabay na ito para makatulong sa iyong mga pagpili.

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

- Lungsod at County ng San Francisco
- Kolehiyo ng Lungsod sa San Francisco
- Pinagsama-samang Distritong Pampaaralan sa San Francisco
- Kataas-taasang Hukuman ng San Francisco

Kilalanin ang Health Net CanopyCare HMO



Ang HMO plan na akma sa mga miyembro ng SFHSS tulad mo, na may de-kalidad na pangangalaga kung saan ka nakatira at nagtatrabaho.

Nagbibigay sa iyo ang Health Net ng HMO na opsyong may de-kalidad na pangangalaga kung saan ka nakatira at nagtatrabaho. Naghahatid sa iyo ang aming pakikipagtulungan sa Canopy Health ng:



Access sa 5,500+ na provider



Mga lokal na medikal na grupo¹

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



30 ospital



100+ sentro sa agarang pangangalaga

Higit pang doktor, espesyalista, at ospital malapit sa iyo

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

AHMC Seton Medical Center
AHMC Seton Medical Center Coastsides
Alameda Hospital
Chinese Hospital
Dignity Health Dominican Hospital
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
UCSF Health Saint Francis Memorial Hospital
UCSF Health St. Mary's Medical Center
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 iyong doktor sa pangunahing pangangalaga at responsable para sa koordinasyon ng pangangalaga sa iyo.

² May access ang mga miyembro sa pangangalaga sa mga ospital sa loob ng kanilang napiling medikal na grupo.



Mga Highlight ng Iyong CanopyCare HMO Plan

\$0 na deductible

Mga hindi nababagong copay para sa karamihan ng mga serbisyo

Tutukuyin mo at ng iyong doktor sa pangunahing pangangalaga (PCP) kung paano matutugunan ang mga pangangailangan mo

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

Pagiging madali ng pagkuha ng pangalawang opinyon

Ang Alliance Referral Program:

- binabawasan ang mga hadlang at pinapasimple 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 mo

Mga programa sa kabutihang-lagay

Kalusugan ng pag-uugaling hindi nangangailangan ng referral mula sa iyong PCP

³ Pinapayagan ang mga pag-refer sa sarili para sa mga serbisyo ng OB/GYN sa pangangalaga ng kalusugang nauugnay sa pagkakaroon ng anak at sekswal sa medikal na grupo ng iyong PCP. Kung wala ang OB/GYN kung saan mo gustong magpatingin sa pangkat ng doktor ng iyong PCP pero nasa network ng Canopy Health, kinakailangan ng referral.

Buod ng mga Benepisyo



Medikal

Paglalarawan ng benepisyo	Ang babayaran mo
Mga pagpapatingin sa tanggapan 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 mula sa Teladoc Health ⁴	\$0
Pagsusuri sa paningin para sa refractive na pagsusuri sa mata	\$25
Mga pamamaraan ng X-ray sa laboratoryo	\$0
Bago at pagkatapos ng panganganak na mga pagpapatingin sa tanggapan	\$0
Pagpapaospital (medikal o kalusugan ng pag-uugali)	\$200 kada pag-admit
Agarang pangangalaga	\$25
Silid na pang-emergency	\$100
Mga serbisyo ng Chiropractic (ibinibigay ng American Specialty Health Plans (ASH Plans))	\$15/hanggang 30 pagpapatingin
Mga serbisyo ng Acupuncture (ibinibigay ng American Specialty Health Plans (ASH Plans))	\$15/hanggang 30 pagpapatingin



Mga inireresetang gamot

Antas ng benepisyo	Ang babayaran mo
Retail (hanggang sa 30 araw na supply)	
Tier 1 – Generic	\$10
Tier 2 – May brand, mas pinipili	\$25
Tier 3 – Wala sa pormularyo	\$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 – May brand, mas pinipili	\$50
Tier 3 – Wala sa pormularyo	\$100

Tandaan: Isa itong buod, hindi kasama rito ang lahat ng saklaw na serbisyo, limitasyon, o pagbubukod. Pakisangguni ang iyong Katibayan ng Pagsaklaw para sa lahat ng tuntunin at kondisyon ng pagsaklaw.



Kunin ang iyong ID card ng miyembro

Pagkatapos mong mag-enroll, tingnan ang iyong mga bagong ID card sa koreo. Makakatanggap ang lahat ng bago at bumabalik na nakatalang miyembro ng ID card ng miyembro. Tingnan kaagad ang iyong card upang matiyak na akma para sa iyo ang iyong PCP. Para hilinging palitan ang iyong medikal na grupo o ang PCP mo, mag-log in sa iyong account sa healthnet.com/sfhss, saka pumunta sa *Palitan ang aking Provider ng Pangunahing Pangangalaga*. O kaya'y puwede mong tawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro ng Health Net sa **833-448-2042**. Maaari mong gawin ang pagbabagong ito nang isang beses kada buwan.

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

- Iyong numero ng ID ng miyembro (Mga bumabalik na miyembro – hindi magbabago ang iyong numero ng ID ng miyembro)
- Petsa ng pagsisimula ng pagsaklaw sa iyo
- Ang iyong medikal na grupo, pangalan ng PCP, at impormasyon sa pakikipag-ugnayan

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



Huwag kalimutan: Kakailanganin mong ipakita ang iyong ID card kapag nag-access ka ng pangangalaga



Maghanap ng Mga Doktor at Serbisyo sa Network Mo

Sa pamamagitan ng CanopyCare HMO, may access ka sa buong network ng Canopy Health. Kung gusto mo ng pangalawang opinyon o kailangan ng pangangalaga mula sa espesyalista, puwede kang i-refer ng iyong doktor sa sinumang doktor sa network ng Canopy Health

Ang iyong doktor sa pangunahing pangangalaga (PCP) at medikal na grupo⁵

Ang bawat miyembro ay may doktor sa pangunahing pangangalaga (PCP). Tinutulungan ka ng iyong PCP na manatiling malusog at makakatulong siyang pangalagaan ka kapag may sakit ka.

Alliance Referral Program

Pinapasimple 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.

Ang bagong pamamaraan sa mga referral

May aktibo kang tungkulin sa pangangalaga sa iyo. Gagawa kayo ng iyong doktor ng mga pagpapasyang akma sa kung paano ka mamuhay. Ganoon lang kasimple!

Tatlong hakbang sa pag-access sa espesyalista

- 1 Makipag-usap sa iyong PCP. Kung kailangan mo ng espesyalista, matatalakay mo ng iyong PCP ang pinakamainam na opsyon. Bibigyan ka ng iyong 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 ahente sa pangangalaga ng customer ng CanopyCare para sagutin ang anumang tanong sa:

- Alliance Referral Program
- Paglilipat ng pangangalaga sa iyo sa mga bagong provider kabilang ang impormasyon tungkol sa kung paano ilipat ang iyong mga medikal na rekord
- 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, makipag-ugnayan sa ahente ng pangangalaga sa customer ng CanopyCare sa pamamagitan ng secure na email o numero ng telepono: Lunes–Biyernes, 8:00 a.m.–5 p.m. Pacific Time

Email: CHAllianceReferrals@canopyhealth.com

Telepono: 833-448-2042



Sinasaklaw sa iyong network ang pangangalaga sa isang klinika ng agarang pangangalaga. Sinasaklaw ang pang-emergency na pangangalaga saan mo man ito kailanganin.

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

⁶Pinapayagan ang mga pag-refer sa sarili para sa mga serbisyo ng OB/GYN sa pangangalaga sa kalusugang nauugnay sa pagkakaroon ng anak at sekswal sa medikal na grupo ng iyong PCP. Kung wala ang OB/GYN kung saan mo gustong magpatingin sa pangkat ng doktor ng iyong PCP pero nasa network ng Canopy Health, kinakailangan ng referral.

Paglilipat ng Pangangalaga



Narito kami para tumulong na padaliin ang iyong paglipat

Nakalista sa ibaba ang mga hakbang na maisasagawa mo para tumulong na matiyak na maayos ang paglilipat sa bago mong plano.

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

Para sa mga detalye, bisitahin ang healthnet.com/sfhss > *Pagpapatala* > *Paglilipat ng Pangangalaga*

Pagpapatuloy ng Pangangalaga



Medikal

Kapag nagpalit ka ng planong pangkalusugan sa panahon ng pagpapatala, maaaring maipagpatuloy mo ang pangangalaga sa iyo ng kasalukuyan mong mga doktor o medikal na grupo. Tinatawag itong Pagpapatuloy ng Pangangalaga (COC). May 60 araw pagkatapos mong mag-enroll para humiling ng COC. Narito ang listahan ng mga kondisyong kwalipikado para sa COC:

- **Malubhang kondisyon**
- **Seryoso at hindi gumagaling na kondisyon – hanggang sa isang taon ng pagsaklaw**
- **Pagbubuntis (kabilang ang agarang pangangalaga pagkatapos ng panganganak)**
- **Kalusugan ng pag-iisip para sa taong nanganganak – hanggang sa isang taon ng pagsaklaw mula sa diagnosis o pagtatapos ng pagbubuntis**
- **Bagong silang hanggang 36 na buwan – hanggang sa isang taon ng pagsaklaw**
- **Karamdamang nagtataning sa buhay**
- **Ang operasyon o iba pang pamamaraang awtorisado ng iyong naunang planong pangkalusugan bilang bahagi ng nakadokumentong panahon ng paggagamot**

Kung makakakuha ka o ang miyembro ng pamilya ng medikal na paggagamot para sa isa sa mga medikal na kondisyon sa itaas, pakisagutan ang COC form sa lalong madaling panahon. Makikita mo ang COC form sa pamamagitan ng pagbisita sa healthnet.com/sfhss > *Pagpapatala* > *Pagpapatuloy ng Pangangalaga* o sa pagtawag sa mga serbisyo sa miyembro sa 833-448-2042. Tutulungan ka ng isang kinatawang matukoy kung kwalipikado ka para sa COC.

Parmasya

Mga bagong miyembro: Panatilihin ang saklaw para sa iyong mga pangmentenang gamot at kagamitang medikal (halimbawa, mga monitor ng Glucose at CPAP machine) na nangangailangan ng paunang pahintulot

Para maiwasan ang anumang isyu sa iyong reseta sa unang 90 araw, pakisagutan ang form ng paglilipat ng pangangalaga ng reseta, available sa page na 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 makipag-ugnayan sa amin sa numero sa iyong ID card ng miyembro.

Kalusugan ng Pag-uugali

Kung tumatanggap ka o ang miyembro ng pamilya ng mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip o paggagamot sa sakit sa paggamit ng droga at alak (nang namamalagi o hindi sa ospital), tumawag sa 833-996-2567 para malaman kung paano ka makakakuha ng tulong sa Pagpapatuloy ng Pangangalaga (COC).



Alamin Kung Saan Makakatanggap ng Pangangalaga

Nagbibigay ang iyong plano ng maraming paraan para makuha ang pangangalagang pangkalusugan na kailangan mo, anumang oras na kailangan mo ito.



Sa tanggapan ng doktor

Magpatingin sa iyong provider ng pangunahing pangangalaga (PCP) para sa pangangalagang regular at pang-iwas sa sakit, kabilang ang mga taunang pagpapatingin para sa kabutihang-lagay, pagbabakuna, at higit pa. Kung kailangan, puwede kang i-refer ng iyong PCP sa ibang provider na nasa network.

Para maghanap ng doktor sa HMO network ng CanopyCare, bisitahin ang aming tool na Maghanap ng Provider sa healthnet.com/sfhss.

Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-uugali

Kabilang sa iyong mga benepisyo sa kalusugan ng pag-iisip at karamdamang nauugnay sa pagkalulong sa sangkap ang:

- Mga sesyon sa isang therapist, sikolohista, o psychiatrist.
- Follow-up na pangangalaga at pagkatapos gumaling.
- Iba pang serbisyong medikal na kinakailangan ng pasyenteng namamalagi at hindi sa ospital.

Kailangan ng tulong? Tawagan ang numero ng Mga Benepisyo at Appointment sa Kalusugan ng Pag-iisip na nasa likod ng iyong ID card ng Miyembro ng Health Net. Handa kang tulungan ng mga kinatawan para sa serbisyo sa customer at lisensyadong Manager ng Pangangalaga sa:

- Mga tanong na mayroon ka tungkol sa iyong mga benepisyo.
- Pagkuha kaagad ng tulong para sa iyo kung nakakaranas ka ng krisis o emergency.
- Paghanap ng provider na available⁷

Hindi mo kailangan ng pag-apruba para sa mga appointment ng pasyenteng hindi namamalagi sa ospital sa provider na nasa network.



Sa bahay

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

Mae-enjoy mo din ang access sa mga virtual na pagpapatingin sa pamamagitan ng Teladoc Health⁸ mula sa pagiging miyembro lang ng Health Net! Sa pamamagitan ng Teladoc Health, magagawa mong:

- Mag-book ng medikal na appointment sa telepono o video nang 24/7 para sa kondisyong medikal na hindi emergency.⁹
- Gumawa ng appointment sa telepono o video para sa kalusugan ng pag-uugali nang 7 araw sa isang linggo.¹⁰
- Magpareseta ng gamot kung kailangan.¹¹
- Kapag hindi available ang iyong regular na doktor, magagawa ng Teladoc Health na tumulong sa mga karaniwan at hindi pang-emergency na isyu gaya ng trangkaso, impeksyon sa sinus, pananakit ng tiyan at higit pa.

Makipag-usap sa provider ng pangangalagang pangkalusugan – na may **\$0 na copay!**

Bisitahin ang www.teladochealth.com o tumawag sa 800-TELADOC (835-2362)

Linya para sa Payo ng Nurse

Tawagan ang 24/7 na Linya para sa Payo ng Nurse anumang oras para sa mabilis na tulong mula sa rehistradong nurse. Makakuha ng mga sagot tungkol sa sipon, trangkaso, hindi gumagaling na pananakit, at mga gamot—tawagan lang ang numero sa iyong ID card ng Miyembro.



Sa klinika

Mga sentro para sa agarang pangangalaga

Makakuha ng pangangalaga sa mismong araw kapag wala ang iyong doktor. Nag-aalok ang ilang sentro sa agarang pangangalaga ng mga X-ray at pagsusuri sa laboratoryo.

Para maghanap ng sentro sa agarang pangangalaga sa iyong HMO network ng CanopyCare, bisitahin ang healthnet.com/sfhss.

Chiropractic at Acupuncture

- Makakakuha ka ng 30 chiropractic at 30 acupuncture na pagbisita (bawat isa) kada taon ng kalendaryo
- Hindi mo kailangan ng referral mula sa iyong PCP
- Para maghanap ng provider, bisitahin ang American Specialty Health Plans (ASH Plans) o tumawag sa **800-678-9133**.



Punan ang Iyong Mga Reseta

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

Paano gamitin ang iyong CVS Caremark Mail Service Pharmacy

Mababawasan mo ang mga gastos kung mag-o-order ka ng hanggang 90 araw na supply ng iyong pangmentenang gamot o insulin. Ang mga May Espesyalidad na Gamot, na inihahatid sa pamamagitan ng pag-inom, pagpapahid sa balat, paglanghap, o pag-iniksyon, 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 iyong doktor sa **800-875-0867**. Ihanda ang pangalan ng gamot at ang impormasyon sa pakikipag-ugnayan ng iyong doktor:

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

Tandaan: Naaangkop lang ang programang ito sa mga pangmentenang gamot. Hindi available ang ilang gamot sa pamamagitan ng programa ng serbisyo sa koreo.



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



Pangasiwaan ang Iyong Kalusugan sa pamamagitan ng Pagpapayo, Suporta, at Mga Nakaangkop na Layunin

Nakatuon ang Health Net sa pagbibigay sa iyo ng mga tool na kailangan mo para mamuhay nang mas malusog at mas produktibo. Matutulungan ka ng aming mga programang pumili ng mga pamamaraan ng pamumuhay para maging malusog para sa iyo at sa iyong pamilya. Para ma-access ang aming Mga programa sa Kabutihang-lagay, bisitahin ang **healthnet.sharecare.com**.



RealAge® Program

Ang RealAge Program ay ang aming programa para magkaroon ng maayos na pag-uugaling nakatuon sa 4 na pinakamalaking panganib sa pamamaraan ng pamumuhay – Stress, Tulog, Nutrisyon, at Aktibidad. Nakaangkop sa indibidwal ang programa 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.



Pagsusuri ng RealAge®

Naghahatid sa iyo ang Pagsusuri ng RealAge ng nakaangkop sa iyong ulat ng mga peligro sa kalusugan ng pag-uugali at medikal na kalusugan. Pagkatapos kaagad ng pagsagot sa online na Pagsusuri ng RealAge, makakatanggap ka ng nakaangkop sa iyong plano ng pagkilos. Makakatanggap ka ng **\$50 na gift card** para sa pagsagot sa pagsusuri at ng karagdagang **\$25 na gift card** para sa pagbabahagi ng mga resulta sa iyong doktor sa pangunahing pangangalaga o pagkumpleto ng 3 tawag sa pagpapayo sa kalusugan, at tawag para sa pagsusuri.



Kagustuhang Huminto®

Sinasaklaw ng programa sa paghinto sa paninigarilyo na ito ang karamihan sa mga uri ng tabako, na nagpapahintulot sa iyong makipag-usap sa isang coach sa paghinto para sa paghikayat at suporta, at nagbibigay ng nakaangkop sa iyong 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. Bukod pa rito, makakakuha ka ng **\$25 na gift card** sa pagkumpleto ng programa sa isang tagapayo, at pagkumpleto sa isa pang ibang alok ng Sharecare online.



Mga Programa ng Pagpapayo sa Kalusugan

- **Programa ng Pagpapayo sa Kalusugan (sa telepono):** Sa pamamagitan ng pang-indibidwal na suporta, matutuklasan mo at ng iyong Tagapayo sa Kalusugan kung ano ang nagbibigay sa iyo ng motibasyon at matutugunan mo ang mga partikular na pag-uugali sa kalusugang nakakaapekto sa mga panandaliang peligro sa kalusugan at pangmatagalang layunin. Makakuha ng **\$25 na reward** para sa pagkumpleto ng 3 tawag sa pagpapayo sa kalusugan at isang tawag para sa pagsusuri.
- **Programa ng Pagpapayo sa Kalusugan (digital):** Gumagamit ng virtual na pagpapayo para maibigay sa iyo ang kaalaman at mga tool para mapabuti ang iyong kalusugan at mapababa ang peligrong magkasakit ka. Makakatanggap ka ng mga nakaangkop sa iyong takdang aralin at tip sa pagtatakda ng layunin na nakaangkop sa iyong mga interes at kagustuhan. Kasama sa mga paksa ang pamamahala sa stress, paghinto sa paninigarilyo, ehersisyo, pagbabawas ng timbang, malusog na pagkain at higit pa!



Programang Eat Right Now®

Umalis na sa maling pagdidiyeta at magkaroon ng mga malulusog na gawing pangmatagalan. Nag-aalok ng tatlong track ang programa: **Maingat na Pagkain, Pagbawas ng Timbang, at Pag-iwas sa Diabetes**. Pagkatapos ng maikling pagtatasa, itutugma ka sa track na pinakanaaangkop sa iyong mga layunin sa kalusugan.

- **Maingat na Pagkain** – Bumuo ng mga malulusog na gawi sa pagkain at mas maayos na ugnayan sa pagkain. Kumpletuhin ang track na ito at isa pang alok ng Sharecare para makakuha ng **\$25 na gift card**.
- **Pagbawas ng Timbang** – Matutunan ang maingat na pagkain gamit ang mga tool sa pangmatagalang pagbabawas ng timbang. Makikipagtulungan ka sa personal na tagapayo, sasali sa mga live na lingguhang tawag, at susubaybayan ang iyong pag-usad sa paglipas ng panahon gamit ang libreng timbangan at tracker ng aktibidad.¹²
- **Programang Pagpigil sa Diabetes** Kinikilala ng CDC, nakakatulong ang programang mapigilan ang Type 2 Diabetes sa pamamagitan ng naiaangkop na gabay. Makakatanggap ang mga kalahok na may prediabetis ng nakaangkop na pagpapayo, makakasali sa mga live na lingguhang tawag, at makakatanggap ng libreng timbangan at tracker ng aktibidad.¹²



Welvie – magkaroon ng mas magagandang pagpapasya sa pangangalagang pangkalusugan

Madalas na hindi inaasahan ang pagpapaopera. At maaaring nakakalito ang pakikipagtulungan sa iyong doktor para masuri ang mga opsyon sa pagpapagamot para sa isang medikal na kondisyon. Kaya mahalagang maging handa bago magsagawa ng medikal na pagpapasya. Makakatulong ang Welvie. Sinasamahan ka ng self-guided na programa online sa paglalakbay mula diagnosis at mga opsyon sa pagpapagamot hanggang sa paghahanda at pagpapagaling.

Hindi iniisip ang pagpapaopera? Makakatulong sa iyo ang paggamit sa Welvie kung paano masulit ang iyong mga pagbisita sa doktor. Pumunta sa **welvie.com** para magrehistro at makapagsimula.

Matutunan kung paano magkaroon ng mas magagandang pagpapasya sa pangangalagang pangkalusugan at makakuha ng **\$25 na gift card**.¹³



Pagpapahinga sa pamamagitan ng Sharecare

Gumagamit ang digital na programang ito ng mindfulness para makatulong sa iyong maging mas matatag. Stressed ka man sa buong araw o nagpapahinga sa gabi, puwede kang mag-tap para sa mabilisang pagkalma. Sa pamamagitan ng mga ehersisyo sa paghinga, mga meditasyon, suporta sa pagtulog, at higit pa, sumusuporta ito sa mas walang stress na buhay.

Para sa mga mapagkukunan ng LGBTQ+ , bumisita sa healthnet.com/sfhss.



English

No Cost Language Services. You can get an interpreter. You can get documents read to you and some sent to you in your language. For help, call us at the number listed on your ID card or call 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Arabic

خدمات اللغة مجانية. يمكنك الحصول على مترجم فوري. ويمكنك الحصول على وثائق مقروءة لك. للحصول على المساعدة، اتصل بنا على الرقم الموجود على بطاقة الهوية، أو اتصل على مركز الاتصال التجاري (TTY: 711) 1-800-522-0088

Armenian

Անվճար լեզվական ծառայություններ: Դուք կարող եք բանավոր թարգմանիչ ստանալ: Փաստաթղթերը կարող են կարդալ ձեզ համար: Օգնության համար զանգահարեք մեզ ձեր ID քարտի վրա նշված հեռախոսահամարով կամ զանգահարեք 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Chinese

免費語言服務。您可使用口譯員。您可請人使用您的語言將文件內容唸給您聽，並請我們將有您語言版本的部分文件寄給您。如需協助，請致電您會員卡上所列的電話號碼與我們聯絡，或致電 1-800-522-0088 (TTY: 711)。

Hindi

बनिा लागत की भाषा सेवाएँ। आप एक दुभाषयिा प्रापूत कर सकते हैं। आपको दसूतावेज पढ़ कर सुनाए जा सकते हैं। मदद के लएि, आपके आईडी कार्ड पर दएि गए सूचीबद्ध नंबर पर हमें कॉल करें, या 1-800-522-0088 (TTY: 711)।

Hmong

Kev Pab Txhais Lus Dawb. Koj xav tau neeg txhais lus los tau. Koj xav tau neeg nyeem cov ntaub ntawv kom yog koj hom lus los tau. Xav tau kev pab, hu peb tau rau tus xov tooj ntawm koj daim npav los yog hu 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Japanese

無料の言語サービス。通訳をご利用いただけます。文書をお読みします。援助が必要な場合は、IDカードに記載されている番号までお電話いただくか、1-800-522-0088、(TTY: 711)。

Khmer

សេវាភាសាដោយឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចទទួលបានអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់។ អ្នកអាចស្តាប់គេអានឯកសារឱ្យអ្នក។ សម្រាប់ជំនួយ សូម ទាក់ទងយើងខ្ញុំតាមរយៈលេខទូរសព្ទដែលមាននៅលើកាតសម្គាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ឬ ទាក់ទងទៅមជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនងពាណិជ្ជកម្ម នៃក្រុមហ៊ុន 1-800-522-0088 (TTY: 711)។

Korean

무료 언어 서비스. 통역 서비스를 받을 수 있습니다. 귀하가 구사하는 언어로 문서의 낭독 서비스를 받으실 수 있습니다. 도움이 필요하시면 보험 ID 카드에 수록된 번호로 전화하시거나 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Navajo

Saad Bee Áká E'eyeed T'áá Jíík'e. Ata' halne'ígíí hólq. T'áá hó hazaad k'ehjí naaltsoos hach'í' wóltah. Shíká a'doowoł nínízingo naaltsoos bee néího'dólinígíí bikáa'gi béesh bee hane'í bikáa' áají' hodiílnih éi doodaii' 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Persian (Farsi)

خدمات زبان به طور رایگان. می توانید یک مترجم شفاهی بگیرید. می توانید درخواست کنید که اسناد برای شما قرائت شوند. برای دریافت راهنمایی، با ما به شماره ای که روی کارت شناسایی شما درج شده تماس بگیرید یا با مرکز تماس بازرگانی 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Panjabi (Punjabi)

ਬਨਿਾਂ ਕਸਿ ਲਾਗਤ ਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਦਦ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਤੇ ਦੱਤੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Russian

Бесплатная помощь переводчиков. Вы можете получить помощь устного переводчика. Вам могут прочитать документы. За помощью обращайтесь к нам по телефону, приведенному на вашей идентификационной карточке участника плана. Кроме того, вы можете позвонить в 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Spanish

Servicios de idiomas sin costo. Puede solicitar un intérprete. Puede obtener el servicio de lectura de documentos y recibir algunos en su idioma. Para obtener ayuda, llámenos al número que figura en su tarjeta de identificación o comuníquese con el 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Tagalog

Walang Bayad na Mga Serbisyo sa Wika. Makakakuha kayo ng isang interpreter. Makakakuha kayo ng mga dokumento na babasahin sa inyo. Para sa tulong, tawagan kami sa nakalisting numero sa inyong ID card o tawagan ang 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Thai

ไม่มีค่าบริการด้านภาษา คุณสามารถใช้สามได้ คุณสามารถให้อ่านเอกสารให้ฟังได้ สำหรับความช่วยเหลือ โทรหาเราตาม หมายเลขที่ให้ไว้บนบัตรประจำตัวของคุณ หรือ โทรหาศูนย์ติดต่อเชิงพาณิชย์ของ 1-800-522-0088 (TTY: 711)

Vietnamese

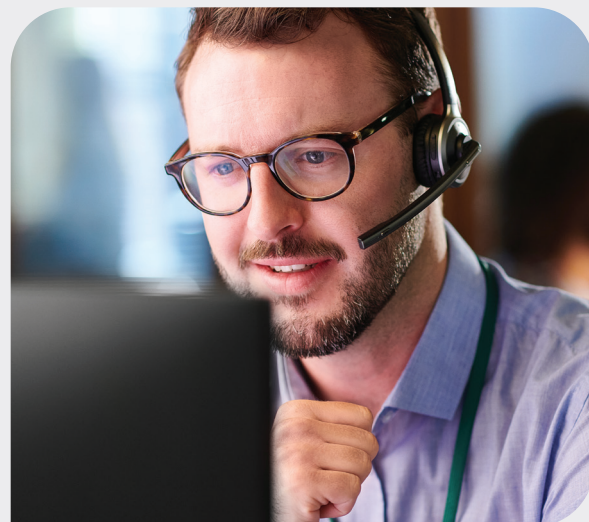
Các Dịch Vụ Ngôn Ngữ Miễn Phí. Quý vị có thể có một phiên dịch viên. Quý vị có thể yêu cầu được đọc cho nghe tài liệu. Để nhận trợ giúp, hãy gọi cho chúng tôi theo số được liệt kê trên thẻ ID của quý vị hoặc gọi 1-800-522-0088 (TTY: 711).



Para sa lahat ng miyembro ng Health Net CanopyCare HMO

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

Handa kaming tulungan ka Lunes–Biyernes mula sa 7:30 a.m. hanggang sa 5:30 p.m. Pacific Time



Magsisimula
na ang iyong
paglalakbay.
healthnet.com/sfhss

⁷ Kapag hiniling, makikipag-ugnayan ang kinatawan ng Kalusugan sa Pag-uugali sa mga provider sa ngalan mo at kokontakin ka kapag may nahanap na available na provider. Pakitandaang puwedeng tumagal ang mga regular na appointment sa MD/Psychiatrist nang hanggang 15 araw ng negosyo, o 10 araw ng negosyo para sa isang therapist.

⁸ Maaari kang 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 nakakonstratang indibidwal na propesyonal sa kalusugan, nakakonstrang klinika, o nakakonstratang pasilidad ng kalusugan alinsunod sa serbisyo at umiiral na mga pamantayan sa pagiging nasa oras at access sa lugar na kailangan ayon sa batas ng California. Ang anumang bahagi sa gastos para sa mga serbisyong natanggap sa pamamagitan ng Teladoc Health ay mag-aakumula sa iyong maximum na gastos mula sa bulsa at deductible (kung may deductible ang iyong plano). Sa pag-iiskedyul sa pamamagitan ng Teladoc Health, pinahihintulutan mong makatanggap ng mga serbisyo sa pamamagitan ng telehealth sa pamamagitan ng Teladoc Health. Tingnan ang dokumento ng pagsaklaw ng iyong planong pangkalusugan para sa impormasyon sa pagsaklaw at para sa depinisyon ng mga serbisyo ng telehealth. May karapatan kang ma-access ang iyong mga medikal na rekord para sa mga serbisyong natanggap sa pamamagitan ng Teladoc Health. Maliban kung pipiliin mo, ang anumang serbisyong ibibigay sa pamamagitan ng Teladoc Health ay dapat ibahagi sa iyong provider ng pangunahing pangangalaga.

⁹ Gumawa ng appointment para sa virtual na pagbisita sa doktor ng Teladoc Health, tumawag sa 1-800-TELADOC (835-2362), o bumisita sa www.teladochealth.com, o i-download ang Teladoc Health app. Puwedeng sa pamamagitan ng telepono o video ang mga pagbisita.

¹⁰ Available ang mga propesyonal sa kalusugan ng pag-uugali 7 araw kada linggo 7:00 a.m. hanggang sa 9:00 p.m. (Pacific time)

¹¹ Hindi magagarantiya ang reseta kapag may access sa mga serbisyo ng telehealth.

¹² Ibinibigay ang timbangan sa pagpapatala. 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).

¹³ Para matanggap ang gift card, kakailanganin mong kumpletuhin ang unang tatlong hakbang ng programa at sagutan ang maikling survey. Ang reward na gift card, kada miyembro, kada taon.

May access ka sa aming mga programa sa kabutihang-lagay sa pamamagitan ng kasalukuyang pagpapatala sa Health Net of California, Inc. Ang aming mga programa sa kabutihang-lagay ay hindi bahagi ng mga komersyal na medikal na plano ng benepisyo ng Health Net. Hindi konektado 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 ng Health Net sa mga nakatala. Ang impormasyong ibinigay ay hindi nilalayong maging kapalit ng pangangalagang medikal na mula sa propesyonal. Pakisunod palagi ang mga tagubilin ng iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan. Ang CanopyCare HMO ay inaalok 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 kanya-kanyang kompanya. Nakalaan ang lahat ng karapatan.