Health Net of California, Inc. (Health Net)

Health Net CanopyCare HMO

CANOPYCARE HMO – GABAY SA MIYEMBRO PARA SA 2027



SAN FRANCISCO
HEALTH SERVICE SYSTEM

I-SCAN AKO

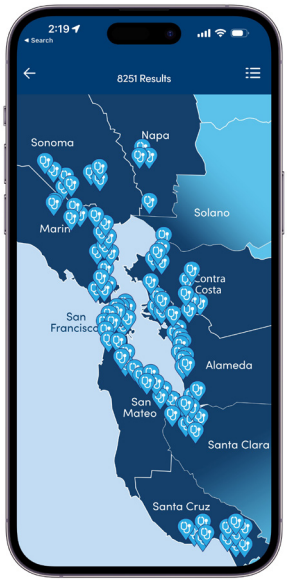
Tingnan Kung Ano ang Kasama para sa 2027

Bago ka man sa CanopyCare HMO o bumabalik sa amin para sa 2027, magiging kapaki-pakinabang na tool sa iyo ang gabay na ito para makatulong sa paggabay 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 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 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

Local medical groups[1]

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

27 ospital

85+ na urgent care center

Higit pang doktor, espesyalista, at ospital malapit sa iyo

Kasama sa iyong planong pangkalusugan ang network ng Canopy Health na binubuo ng 4 na kilalang medikal na grupo at 30 ospital.[2]

AHMC Seton Medical Center
AHMC Seton Medical Center Coastside
Alameda Hospital
Chinese Hospital
Dignity Health Dominican Hospital
Dignity Health Sequoia Hospital
Good Samaritan Hospital
Highland Hospital
John Muir Medical Center – Concord
John Muir Medical Center – Walnut Creek
MarinHealth Medical Center
Petaluma Valley 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, San Mateo, Santa Clara, Santa Cruz, San Francisco, Timog Sonoma at mga bahagi ng Solano.

[1] Ang ibig sabihin ng "Medikal na Grupo" ay ang grupo ng doktor na kinabibilangan ng iyong doktor sa pangunahing pangangalaga at responsable para sa pangangasiwa ng iyong pangangalaga.

[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 nagbabagong copay para sa karamihan ng mga serbisyo

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

Hindi kinakailangan ng referral para magpatingin sa sinumang OB/GYN na espesyalista ng Canopy Health sa iyong medikal na grupo[3]

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 wellness

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 grupo 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 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 ng Teladoc Health[4]	$0
Pagsusuri sa paningin para sa refractive eye exam	$25
Mga pamamaraan ng X-ray sa laboratoryo	$0
Mga pagpapatingin bago at pagkatapos manganak	$0
Pagkakasospital (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 (Mga ASH Plan)	$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)	
Antas 1 – Generic	$10
Antas 2 – May brand, mas pinipili	$25
Antas 3 – Wala sa formulary	$50
Antas 4 – Mga may espesyalidad na gamot	20% ($100 na maximum na copay kada gamot)
Mail order (hanggang sa 90 araw na supply)	
Antas 1 – Generic	$20
Antas 2 – May brand, mas pinipili	$50
Antas 3 – Wala sa formulary	$100

Tandaan: Buod ito, hindi kasama rito ang lahat ng sakop na serbisyo, limitasyon, o mga hindi kasama. Mangyaring tumingin sa ang iyong Katunayan ng Coverage para sa lahat ng tuntunin at kondisyon ng coverage.

Kunin ang iyong card ng Pagkakakilanlan (ID) ng Miyembro

Pagkatapos mong mag-enroll, tingnan ang iyong mga bagong ID card sa koreo. Makakatanggap ng card ang lahat ng bago at bumabalik na mga naka-enroll na miyembro. Tingnan kaagad ang iyong card para matiyak na tama ang impormasyon ng Provider ng Pangunahing Pangangalaga (Primary Care Provider, PCP). Para humiling na baguhin ang iyong medikal na grupo o iyong PCP, mag-log in sa iyong account sa **healthnet.com/sfhss**, at i-click ang button na ***Log In (Mag-log In)/Register (Magparehistro)***. Kapag nag-log in ka na, ang unang panel ay may pamagat na Doktor. Sa ibaba ng panel na ito, i-click ang link na ***"Change my Primary Care Provider (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 card ng Pagkakakilanlan (ID) ng Miyembro ang:**
  - Iyong numero ng ID (Mga bumabalik na miyembro - hindi magbabago ang iyong numero ng ID ng Miyembro)
  - Petsa ng pagsisimula ng iyong coverage
  - Ang iyong medikal na grupo, pangalan ng PCP, at impormasyon sa pakikipag-ugnayan

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

Tandaan: Kakailanganin mong ipakita ang iyong card ng Pagkakakilanlan (ID) 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 kung kailangan mo ng pangangalaga mula sa isang espesyalista, maaari kang i-refer ng iyong doktor sa sinumang doktor sa network ng Canopy Health

Ang iyong doktor sa pangunahing pangangalaga (PCP) at medikal na grupo[5]

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.

Programa ng Pag-refer sa Alliance

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 provider na 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 epesyalista, 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. Magpaiskedyul ng appointment sa espesyalista.

Kailangan ng Tulong

Available ang mga ahente sa pangangalaga ng customer ng CanopyCare para sagutin ang anumang tanong sa:

- Ang Alliance Referral Program
- Paglilipat ng iyong pangangalaga sa mga bagong provider kasama ang impormasyon sa kung paano ilipat ang iyong mga medikal na rekord.
- Pag-navigate sa Network ng Canopy Health

Para sa higit pang impormasyon sa Alliance Referral Program o pag-navigate ng network ng Canopy Health, mangyaring kontakin ang ahente ng customer care ng CanopyCare sa pamamagitan ng ligtas 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



Ang pangangalaga sa isang urgent care clinic ay sakop sa loob ng iyong network. Sinasakop ang pang-emergency na pangangalaga saanman mo ito kailangan.

[5]Ang ibig sabihin ng "Medikal na Grupo" ay ang grupo ng doktor na kinabibilangan ng iyong doktor sa pangunahing pangangalaga at responsable para sa pangangasiwa ng iyong pangangalaga.

[6]Pinapayagan 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 grupo 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. Mag-refill ng mga Gamot – kasama ang mga gamot at medikal na kagamitan.
2. Ilipat ang mga medikal na rekord
3. Mag-apply para sa Pagpapatuloy ng Pangangalaga (COC)

Para sa higit pang detalye, bisitahin ang **healthnet.com/sfhss** *>Enrollment (Pag-enroll) >Continuity of Care (Pagpapatuloy ng Pangangalaga)*

Pagpapatuloy ng Pangangalaga



Medikal

Kapag nagbago ka ng mga planong pangkalusugan sa panahon ng bukas na pag-enroll, maaaring maipagpatuloy mo ang iyong pangangalaga sa iyong mga kasalukuyang doktor o medikal na grupo. Tinatawag itong Pagpapatuloy ng Pangangalaga. Mayroon kang 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 coverage**
- **Pagbubuntis (kabilang ang agarang pangangalaga pagkatapos ng panganganak)**
- **Kalusugan ng pag-iisip para sa taong nanganganak – hanggang sa isang taon ng coverage mula sa diagnosis o pagtatapos ng pagbubuntis**
- **Isang bagong silang hanggang 36 na buwan – hanggang sa isang taon ng coverage**
- **Karamdamang nagtataning sa buhay**
- **Isang operasyon o iba pang procedure na awtorisado ng iyong naunang planong pangkalusugan bilang bahagi ng nakadokumentong panahon ng paggamot**

Kung nakakakuha ka o ang isang miyembro ng pamilya ng medikal na paggamot mula sa provider na wala sa network para sa isa sa mga medikal na kondisyon sa itaas, mangyaring sagutan ang isang COC form sa lalong madaling panahon. Mahahanap mo form ng COC sa pamamagitan ng pagbisita sa **healthnet.com/sfhss >Enrollment>Continuity of Care** o sa pamamagitan ng pagtawag sa mga serbisyo para sa miyembro sa 833-448-2042. Tutulungan ka ng isang kinatawang matukoy kung kwalipikado ka para sa COC.

Parmasya

Mga bagong miyembro Panatilihin ang coverage para sa iyong mga gamot na pang-maintenance at medikal na kagamitan (halimbawa, mga glucose monitor at mga CPAP machine) na nangangailangan ng paunang pahintulot

Upang maiwasan ang anumang isyu sa iyong gamot sa unang 90 araw, pakisagutan ang form ng gamot para sa paglilipat ng pangangalaga, available sa page ng Pagpapatuloy ng Pangangalaga ng **healthnet.com/sfhss**. Para sa kumpletong listahan ng mga gamot at medikal na kagamitan na nangangailangan ng paunang pahintulot, mangyaring bisitahin ang **healthnet.com**, o kontakin kami sa numero sa iyong ID card ng Miyembro.

Kalusugan ng Pag-uugali

Kung ikaw o miyembro ng pamilya ay tumatanggap ng mga serbisyo sa kalusugan ng isip o mga paggamot sa sakit ng paggamit ng droga o alak (inpatient o outpatient). tawagan ang 833-996-2567 para malaman kung makakakuha ka ng tulong ng 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 wellness check, pagbabakuna, at marami pa. Kung kinakailangan, maaari kang i-refer ng iyong PCP sa ibang provider na nasa network.

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

Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-uugali

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

- Mga sesyon sa therapist, psychologist, o psychiatrist.
- Follow-up sa paggamot at pangangalaga kapag umalis ng ospital.
- Iba pang serbisyo para sa inpatient at outpatient na medikal na kinakailangan.

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 ng serbisyo sa customer at lisensyadong tagapamahala 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.
- Paghahanap ng provider na available.[7]

Hindi mo kailangan ng pag-apruba para sa mga appointment ng outpatient sa provider ng network.

Sa bahay

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

Mae-enjoy mo din ang access sa mga virtual na pagpapatingin sa pamamagitan ng Teladoc Health[8] 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 24/7 para sa hindi pang-emergency na medikal na kondisyon.[9]
- Magpa-appointment para sa kalusugan ng pag-iisip sa telepono o video 7 araw sa isang linggo.[10]
- Magpareseta kung kinakailangan.[11]
- Kapag hindi available ang iyong regular na doktor, makakatulong ang Teladoc Health sa karaniwan, hindi pang-emergency na mga isyu tulad ng trangkaso, mga impeksyon ng sinus, stomach bug at marami 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 Nars

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. Ang ilan sa mga urgent care center ay nagbibigay 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 pagpapatingin sa chiropractic at 30 pagpapatingin sa acupuncture (bawat isa) kada taon sa kalendaryo
- Hindi mo kailangan ng referral mula sa iyong PCP
- Maghanap ng provider, bisitahin ang American Specialty Health Plans (Mga Ash Plan) o tawagan ang **800-678-9133**.



Punan ang Inyong Mga Gamot

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, punan at ipadala ang order form 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 bawasan 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 para sa Wellness, mag-log in sa ***healthnet.com/sfhss*** *at i-click ang Kalusugan at Wellness.*



RealAge® Program

Ang RealAge Program ay aming magandang programa sa pag-uugali na tina-target ang 4 na pinakamataas na panganib sa pamumuhay — **Stress**, **Tulog**, **Nutrisyon** at **Aktibidad**.

Naka-personalize ito batay sa mga resulta ng Pagsusuri ng RealAge at mga interes ng user. Ganap na isinama sa mga feature ng Sharecare tulad ng mga tracker para mapanatili ang pakikibahagi at isulong ang pagbabago sa pag-uugali, at tulungan ang mga user na mapababa ang kanilang 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 kunin ang online na Pagsusuri ng RealAge, makakatanggap ka ng naka-personalize na plano ng aksyon.

Kunin na ngayon ang RealAge test sa **healthnet.sharecare.com**. Makakatanggap ka ng **$50 gift card** para sa pagkuha ng test. Makakatanggap ka ng dagdag na **$25 na gift card** kapag ibahagi mo ang iyong mga resulta sa iyong doktor o kumpletuhin ang tatlong tawag sa pag-coach sa kalusugan. Makakuha pa ng **$25 na gift card** kapag kumpletuhin mo ang dalawang online na programa ng Sharecare.[5]



Kagustuhang Huminto®

Ang programa sa paghinto sa tabako ay sinasakop ang karamihang uri ng mga produkto ng nicotine, hinahayaan kang makipag-usap sa quit coach para sa panghihikayat at suporta, at nagbibigay ng naka-personalize na planong huminto, Ang programa na innovative 21-day ay nagtuturo ng kamalayan ng kagustuhan at gawi para tulungan ang mga kalahok na humito sa paninigarilyo o vaping. At, makakakuha ka ng **$25 na gift card** para sa matagumpay na pagkumpleto ng programa kasama ang coach, at iba pang online na Sharecare offering.



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.
- **Mga lesson sa Coaching sa Kalusugan (digital):** Gumagamit ng virtual coaching para ibigay sa iyo ang kaalaman at mga tool para pabutihin ang iyong kalusugan at pababain ang iyong panganib sa sakit. Makakatanggap ka ng mga naka-personalize na takdang aralin at tip sa pagtatakda ng layunin na akma 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 marami pa!

Tandaan: Ang maximum na reward na available para sa paglahok sa mga programa ng Sharecare na ito ay $100.

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]
- **Programa ng 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]

Pagpapahinga sa pamamagitan ng Sharecare

Gumagamit ang digital na programang ito ng mindfulnesss para makatulong sa iyong maging mas matatag. Stressed ka man sa buong araw o nagpapahinga sa gabi, maaari kang sumali para sa maikli pahinga. Sa pamamagitan ng mga ehersisyo sa paghinga, mga meditasyon, suporta sa pagtulog, at marami pa, sumusuporta ito sa mas walang stress na buhay.

Tandaan: Ang maximum na reward na available para sa paglahok sa mga programa ng Sharecare na ito ay $100.

Welvie – Gumawa ng mga desisyon sa mas magandang pangangalaga sa kalusugan

Hindi palaging inaasahan ang operasyon, at maaaring nakakalito ang pagpili ng plano ng paggamot kasama ng iyong doktor. Tinutulungan kang maghanda ng Welvie. Ginagabayan ka ng online na programa na ito sa pamamagitan ng diagnosis, mga opsyon sa paggamot, paghahanda, at paggaling.

Hindi pinipili ang operasyon? Tinutulungan ka pa rin ng Welvie na magtanong at gumawa ng mga ipinaalam na desisyon sa iyong doctor. Pumunta sa welvie.com para magparehistro at magsimula. Pumunta sa **welvie.com** para magrehistro at makapagsimula.

Alamin kung paano gagawa ng mas magandang mga desisyon sa pangangalagang pangkalusugan at makakuha ng **$25 gift card**.[13]

Programang Active&Fit Direct™

Gamit ang programang Active&Fit Direct, ang access sa:

- 17,000+ na digital workout na mga video para gamitin sa bahay o on-the-go.
- 12,800+ na mga standard fitness center, (na maaaring lumipat anumang oras), at 10,200+ premium na mga studio para sa ehersisyo.
- Coaching sa pamumuhay para sa fitness, nutrisyon, pamamahala ng stress, at pagtulog.
- Pag-track ng aktibidad na nagsi-sync sa 250+ na naisusuot na device at mga app.
- Walang pangmatagalang kontrata. Lahat ng ito sa halagang $28 lang kada buwan para sa standard na mga fitness center (at isang beses na $28 na fee para sa pag-sign up at naaangkop na mga buwis)[7]
- Para alamin pa, mag-log in sa **healthnet.com/sfhss** ara ma-access ang website ng Active&Fit Direct

Start Smart for Your Baby®

Ang bawat pagbubuntis ay iba. Ang mga pagbubuntis na nasa katamtaman at mataas na panganib ay nangangailangan ng espesyal na pangangalaga para protektahan ka at ang iyong sanggol mula sa hindi magandang mga resulta sa kalusugan.

Ang programang Start Smart for Your Baby ay na nagbibigay sa iyo ng karagdagang suporta ng mga tagapamahala ng pangangalaga na nakikipagtulungan sa iyo at iyong doktor para matiyak na natatanggap mo ang pinakamagandang pangangalaga sa panahon ng iyong pagbubuntis, pagkatapos manganak at postpartum. Ikinokonekta ka nila sa tamang impormasyon at mga mapagkukunan tulad ng:

- Available na mga benepisyo
- Tulong sa paghahanap ng doktor
- Mga supply sa pagpapasuso
- Saan makakahanap ng masustansiyang pagkain, mga crib, ligtas na pabahay, damit at marami pa.

Mag-log in bilang miyembro sa **healthnet.com/sfhss** para sa higit pang impormasyon at para mag-sign up.

Linya para sa Payo ng Nars

Ang aming 24/7 na Linya sa Payo ng Nars ay nagbibigay ng napapanahon na access sa mga rehistradong nars para sa tulong sa tanong sa kalusugan sa telepono, anumang oras sa araw o gabi.

Tawagan ang numero sa likod ng iyong card ng Pagkakakilanlan ng Miyembro para makakuha ng agarang suporta.

Masasagot ng mga nars ang mga tanong tungkol sa mga alalahanin tulad ng sipon at trangkaso, hindi malubhang mga sakit at mga pinsala, hindi gumagaling na pananakit, at mga gamot.



I-SCAN AKO

Para sa higit pang impormasyon, i-scan dito **www.startsmartforyourbaby.com**.

Mas Maraming Magagawa sa Aming mga Online Tool



Hindi lang access sa pangangalagang pangkalusugan ang makukuha mo kapag sumali sa Health Net. Makakakuha ka ng custom na website para sa iyong planong pangkalusugan ng Health Net, para lang sa mga miyembro ng San Francisco Health System!

Mahanap ang kailangan mo, na madaling makuha:

- **I-access** ang iyong digital na ID Card ng Miyembro
- **Maghanap ng pangangalaga** – maghanap ng mga urgent care center, mga ospital o mga doktor
- **I-access** ang virtual na pangangalaga gamit ang Teladoc Health
- **Palitan** ang iyong Pangunahing Doktor sa Pangangalaga (PCP)
- **Tingnan** ang iyong mga benepisyo sa planong pangkalusugan at manatiling may nalalaman
- **Maghanap** ng mga mapagkukunan at suporta para sa LGBTQ+
- **Makakuha ng mga mahalagang update** tungkol sa iyong coverage at mga benepisyo

I-SCAN AKO

Magparehistro Na!

Maghanap ng Provider

Gamitin ang tool na Find a Provider (Maghanap ng Provider) ng Health Net para maghanap ng mga doktor, ospital, urgent care cventer, at iba pang mga uri ng provider sa pangangalagang pangkalusugan, na may access sa pinakabagong mga listahan ng network ng provider

Maghanap ng Provider - Step by Step

1 Pumunta

Pumunta sa **healthnet.com/sfhss** at i-click ang *Find a Provider* (Maghanap ng Provider)

2 Pumili ng lokasyon

Ilagay ang iyong lungsod, Zip code, o address.

3 Piliin ang iyong plano

- **Piliin ang HMO – CanopyCare**

4 Maghanap

Maghanap ayon sa pangalan ng provider, espesyalidad, o pasilidad.





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
बिना लागत की भाषा सेवाएँ। आप एक दुभाषिया प्राप्त कर सकते हैं। आपको दस्तावेज पढ़ कर सुनाए जा सकते हैं। मदद के लिए, आपके आईडी कार्ड पर दिए 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 សូមទាក់ទងយើងខ្ញុំតាមរយៈលេខទូរសព្ទដែលមាននៅលើកាតសម្គាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ឬ ទាក់ទងទៅមជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនងពាណិជ្ជកម្មនៃក្រុមហ៊ុន 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 hóló. T'áá hó hazaad k'ehjí naaltsoos hach'į' wóltah. Shíká a'doowoł nínízingo naaltsoos bee néího'dólzinígíí bikáa'gi béésh bee hane'í bikáá' áajį' hodíílnih éí 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 ਕਸਿੇ ਲਾਗਤ ਤੋਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਚਿ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਦਦ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਤੇ ਦੱਤਿੇ 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 nakalistang numero sa inyong ID card o tawagan ang 1-800-522-0088 (TTY: 711).

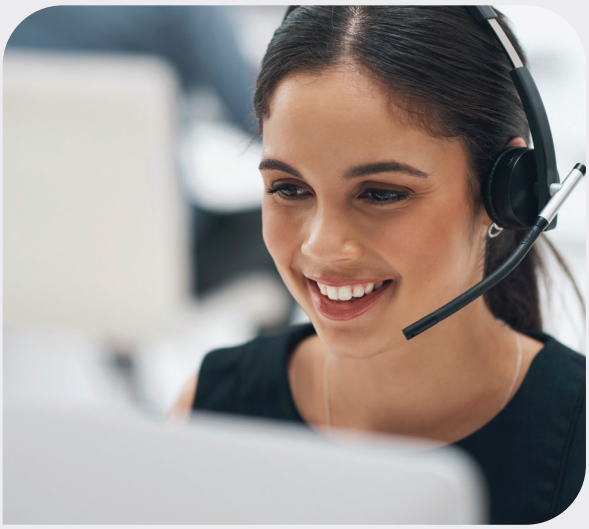
Thai

ไม่มีค่าบริการด้านภาษา คุณสามารถใช้ล่ามได้ คุณสามารถให้อ่านเอกสารให้ฟังได้ สำหรับความช่วยเหลือ โทรหาเราตามหมายเลขที่ให้ไว้บนบัตรประจำตัวของคุณ 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).

FLY1775151XH01w (10/24)



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 upang tulungan kayo Lunes–Biyernes mula 7:30 a.m. hanggang 5:30 p.m. Pacific Time

Magsisimula na ang inyong journey.

healthnet.com/sfhss

[7]Kapag hiniling, makikipag-ugnayan ang kinatawan ng Kalusugan sa Pag-uugali sa mga provider sa ngalan mo at iko-contact ka kapag may nahanap na available na provider. Mangyaring tandaan na ang mga regular na appointment sa MD/Psychiatrist ay maaaring abutin ng 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 nakakontratang indibidwal na propesyonal sa kalusugan, nakakontrang klinika, o nakakontratang 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 paghati sa gastos para sa mga serbisyong natanggap sa pamamagitan ng Teladoc Health ay maiipon sa iyong maximum na gastos mula sa sariling 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 propesyunal 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 pagkamit na pagbawas ng timbang na 2% o mahigit pa 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. Isang 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, kasama ang access sa sinumang clinician, ay mga karagdagang mapagkukunan na ginagawang available ng Health Net sa mga naka-enroll. Ang impormasyong ibinigay ay hindi nilalayong maging kapalit ng pangangalagang medikal na mula sa propesyonal. Mangyaring palaging sundin ang mga instruksyon 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 kani-kanilang kumpanya. Nakalaan ang lahat ng karapatan.

BKT064835TH04 (1/27)